

创伤转移与自尊重塑：艺术疗愈视角下的 逆袭成长路径研究

熊志超

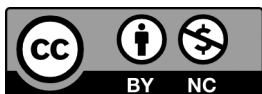
锋恒国际体育有限公司，中国香港特别行政区

摘要 | 近年来，艺术疗愈作为一种非语言类心理干预方式，逐渐从国外引入我国。本研究以艺术疗愈核心机理为理论基石，选取典型的逆袭案例展开深入分析。案例主人公在恢复高考后未能考入大学，辜负了身为大学物理学教授父亲的学术期望，长期存在自尊受损与内心遗憾。此后，主人公借助自己热爱的乒乓球运动实现了“创伤转移”，完成自我救赎。然而，在成为普通乒乓球教练后，再次遭遇自尊心受挫的情况，最终通过学术实现自尊重塑与职业转型。本研究运用案例分析法，系统地剖析了艺术疗愈在创伤转移、自尊修复及自我超越等方面的作用路径，并提炼出其实证启示与实践价值。结果表明，艺术疗愈以非语言表达为核心优势，遵循“情绪外化—认知重构—自我超越”的逻辑线索，载体呈现出多元化的特点，无论是自发式疗愈还是主动式疗愈，都能够有效实现心理修复，并且不需要参与者具备专业的艺术功底，具有很强的普遍性和可操作性。艺术疗愈不仅能够弥补传统心理治疗的局限，实现对负面情绪的有效疏导，还能助力个体实现自我成长和职业突破，具有“心理疗愈+成长”的双重价值，同时也存在明确的应用边界。

关键词 | 艺术疗愈；创伤转移；自尊修复；补偿机制；逆袭成长；案例研究；自我超越

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



近年来，随着社会节奏加快，大众心理压力普遍增加，国民心理健康需求日益凸显。传统心理治疗以语言沟通、认知干预为核心，虽已形成成熟体系，但在面对难以言说的心理创伤、隐性自尊受损、长期情绪压抑等问题时，仍存在一定局限。在此背景下，起源于国外的艺术疗愈（Art Therapy）逐渐应用于我国心理学、教育学、社会工作等领域，其非语言性、沉浸式、创造性的特点，为丰富和拓展传统心理治疗方法提供了新的思路与实践路径。

艺术疗愈不依赖高超的艺术技巧，而是借助音乐、绘画、书写、舞动、戏剧等艺术形式，帮助个体

作者简介：熊志超，锋恒国际体育有限公司乒乓球训练中心教练、香港教练培训委员会注册高级教练，研究方向：乒乓球训练与理论、乒乓球技战术分析与诊断研究、运动心理学。

文章引用：熊志超. (2026). 创伤转移与自尊重塑：艺术疗愈视角下的逆袭成长路径研究. *心理咨询理论与实践*, 8(3), 123-130.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0803017>

安全表达潜意识情绪、释放内在压力、修复心理创伤、重建自我认同。其独特优势在于，能够绕开理性防御与语言障碍，直达个体深层情绪与创伤体验，实现创伤转化与心理重构。

在现实生活中，许多人在经历挫折、失败、否定与自尊受损后，正是通过某种形式的“艺术化表达”完成了自我救赎与人生逆袭。本研究以研究者自身成长经历为质性个案：恢复高考后因未能考入大学，辜负了身为大学物理学教授的父亲学术期待，形成长期自尊受损与内心遗憾。此后，个体将创伤体验与成就动机积极转移至热爱的乒乓球领域，以自身从普通乒乓球教练，在经历创伤转移和自尊受挫后，通过不断学习、研究及论文发表，成功向学者型教练转型的真实经历为案例，探讨艺术疗愈在创伤修复、自尊重建与职业成长中的作用机制。通过对这一典型逆袭案例的分析，进一步验证艺术疗愈在本土化心理干预中的重要价值，旨在为艺术疗愈的推广与应用提供理论支持与实践参考，为我国心理健康事业发展贡献绵薄之力。

1 艺术疗愈的概念、机理与分类

1.1 艺术疗愈的概念

艺术疗愈，又称表达性艺术疗愈，是一门融合艺术学、心理学、临床医学、教育学与神经科学的交叉型应用学科。它以艺术创作与艺术体验为媒介，在专业疗愈师或自我觉察的引导下，帮助个体通过非语言方式表达情绪、梳理认知、整合人格，从而达到缓解压力、处理创伤、修复自尊、促进心理成长与社会适应的目的。

艺术疗愈的核心理念是：过程重于结果，表达重于技巧。无论是否具备艺术基础，个体都可以在创作中实现情绪的外化、转化与升华。

1.2 艺术疗愈的作用机理

非语言表达通道：人类的左脑负责语言和逻辑，而创伤记忆、情绪和潜意识更多储存在右脑。当语言不足以描述内心的复杂感受，或者个体因恐惧、羞耻而不愿开口时，艺术提供了一种绕过语言防御的直接途径。艺术疗愈借助图像、声音、动作、文字等形式，直接激活右脑情感中枢，绕过理性防御，实现深层情绪的安全释放。

伤痛外化与转移：将内在痛苦、焦虑、委屈等负面情绪“转移”到作品中，使抽象心理压力转化为具象、可被看见、可被掌控的对象，从而降低情绪对个体的持续伤害，即本研究关注的创伤转移机制。

自尊与自我效能感重建：艺术创作过程赋予个体充分的自主性与掌控感。每一次完成、每一次表达，都是对自我能力的确认，有助于修复因失败、否定、挫折带来的自尊心受损，重建自信与自我认同。

神经生理调节：艺术活动可降低压力激素（皮质醇）水平，激活大脑奖赏系统，提升愉悦感与平静感，改善睡眠、情绪稳定性与注意力，实现身心同调。

生命叙事重构：通过艺术表达，个体可以重新梳理人生经历，从“被伤害者”“失败者”的叙事，转向“成长者”“超越者”的叙事，完成认知与人格的正向转型。

1.3 艺术疗愈的主要类型

音乐疗愈：以音乐聆听、歌唱、乐器演奏、歌曲创作为主，适用于情绪宣泄、压力缓解、创伤修复。

视觉艺术疗愈：绘画、涂鸦、拼贴、手工、陶艺、摄影、沙盘游戏等，通过视觉形象外化内心世界，帮助梳理混乱情绪，提升自我觉察。

书写/文学疗愈：以日记、自由书写、诗歌、随笔、学术写作等方式，整理思绪、表达感受、重构认知。本研究中，作者从乒乓球教练向学者型转型的过程，可视为书写与学术表达带来的疗愈与成长。

舞动/动作疗愈：通过肢体运动、自由舞动释放身体记忆中的压抑情绪，促进身心整合，提升身体自信与安全感。

戏剧/角色扮演疗愈：借助角色体验、情景模拟，帮助个体跳出固有思维，修复人际困扰，增强社会适应能力。

综合表达性艺术疗愈：多种艺术形式结合使用，适用于复杂心理创伤、长期自尊不足、职业转型等综合性心理成长需求。

2 艺术疗愈视角下的逆袭成长案例分析

2.1 作者自身——乒乓球作为“创伤转移”载体的自我救赎案例背景与核心困境

在艺术疗愈视角下，个体遭遇心理创伤与自尊受损时，往往可通过积极的实践行为，完成创伤转化与自我心灵重构，这也是艺术疗愈最核心的价值体现——为难以言说的情绪提供安全的承载空间与释放通道。本研究以作者自身成长经历为个案，展开具体分析：1977年高考恢复，作者未能顺利考入大学，不仅未能达成身为物理学教授、量子力学专家的父亲对子女的学术期许，更被母亲的一番话深深刺痛：“你爸这种学术出众的高级知识分子，他的同行的儿女大多数都考上了大学，而你却不出彩，想想看，他内心会多难受。”母亲的话语如重锤般叩击内心，让作者陷入更深的自我内耗，这份遗憾不仅留存于个人心理层面，更在家庭情感联结中留下隔阂，最终形成长期的自尊受损与心理压力，成为难以释怀的心理创伤。

正如弗洛伊德所言，“未被表达的情绪永远不会消失，它只是被活埋了，有朝一日，它会以更丑陋的方式爆发出来”，传统的语言倾诉难以触达这份创伤的核心，无法实现有效的情绪疏导与心理疗愈。面对这一人生挫折，作者并未陷入消极沉沦，而是主动将内心对父亲的愧疚、未能实现学术理想的失落，以及渴望证明自我价值的强烈动机，积极转移至函授大学的学习与自身热爱的乒乓球运动之中。这种“创伤转移”成为作者摆脱心理困境的唯一突破口，而函授大学的深耕与乒乓球运动的坚持，则成为实现创伤转移最自然、最有效的双重载体。即便1995年作者申请赴香港地区定居，对乒乓球的热爱也从未中断，那份积压的心理能量，逐渐转化为追求卓越、深耕钻研的持续动力，支撑作者在新的生活场景中不断突破自我。

值得注意的是，作者的乒乓球疗愈实践，并非在专业疗愈师的系统引导下开展，而是一种自发的、

本能的艺术表达与心理调适。这一特点恰恰彰显了艺术疗愈的普遍性与易操作性——其疗愈价值并非源于专业的艺术功底，而在于借助具体的艺术形式，完成内心情绪的外化与转化，让那些难以言说的痛苦与执念，在专注的实践中得到舒缓与升华，这也与艺术疗愈“重过程、轻结果”的核心特质高度契合。乒乓球运动所要求的专注度、快速反应与策略规划，更能有效激活大脑相关神经回路，释放内啡肽等天然情绪调节物质，进一步强化了疗愈效果，让作者在每一次挥拍、每一次击球中，逐步完成自我救赎。

2.2 乒乓球教练——以学术表达为载体的自尊重建与职业转型

2.2.1 案例背景与核心困境

作者长期深耕于香港地区的中小学乒乓球教学一线，具备扎实的教学经验与专业技能，但在职业发展过程中，遭遇了严重的“自尊心受损”困境。这源于作者并非专业队出身，仅凭乒乓球爱好者的身份，通过香港地区权威机构乒乓总会的考核获得教练资格。这种“半路出家”的教练，常被用人单位和家长与专业出身的教练放在一起比较，自然会被认为前者的水平与后者无法相提并论，因此，在争取较高层次训练班的竞争中无法实现自己的愿望。而实际上，打球经历与教球能力是两码事，不能完全画等号。无奈，这种偏见很难改变，自然能获得的资源就受到了限制。因此，在这样残酷的现实面前，作者陷入了职业瓶颈与心理内耗。其核心困境主要源于两个方面：一是职业认同的缺失，作为普通教练，作者长期从事基础教学工作，教学成果难以被充分认可，身边人的质疑、职业发展空间的狭窄，让作者逐渐对自己的职业价值产生怀疑，自尊心受到严重打击；二是自我价值的迷茫，长期重复的教学工作，让作者感到自我提升乏力，无法突破自身局限，难以实现职业的进一步发展，进而陷入自我否定，甚至产生了放弃这份职业的念头。与上述的“创伤性伤痛”不同，本案例中的“创伤”更多体现为“自尊心受损”带来的负面情绪——自卑、迷茫、自我怀疑、职业倦怠。这种情绪虽不具备强烈的创伤性，却长期内耗自身，阻碍了职业发展与心理平衡。在这种困境下，传统的心理疏导与职业指导，难以从根本上修复作者受损的自尊心，也无法帮助作者突破职业瓶颈。而“自尊心受损转移”，成为作者摆脱困境的关键，而学术表达与自我提升，则成为作者实现自尊重建、完成职业转型的核心艺术疗愈载体（书写/文学疗愈的延伸形式）。

2.2.2 艺术疗愈实践：以学术表达为载体的自尊重建与转型路径

作者的逆袭，核心是通过学术表达（教学研究、论文撰写、参加学术会议、经验总结）这一艺术疗愈形式，将“遗憾”、不甘、渴望获得父亲认可的动力，以及担任教练后“自尊心受损”带来的负面情绪，升华为体育研究和学术写作的动力，在研究、参加学术会议及发表论文的过程中，作者逐渐重建自尊心、提升自我价值，最终经过十年（2008—2018年）的努力，实现了从普通教练到学者型教练的职业转型。其疗愈与转型路径，同样契合艺术疗愈的核心机理，可分为三个阶段，清晰展现了“自尊心受损转移”的具体实践过程。

第一阶段：情绪转移，将不甘、自卑内耗转化为提升动力。在自尊心受到严重打击、陷入职业迷茫后，作者并未沉溺于负面情绪，而是主动寻找情绪转移的出口。作者意识到，在竞技比赛方面，半路出家的教练很难超越有专业背景的教练，但在文化水平方面，前者普遍高于后者，因此最终选择了学术研究与教学总结作为突破载体；作者还意识到，普通教练与学者型教练的核心差距，在于专业理论素养与研究

能力的不足，而提升自身的理论水平，不仅能够突破职业瓶颈，更能让自己重新获得认可，修复受损的自尊心。于是，作者将原本用于不甘、自我怀疑、焦虑内耗的时间与精力，全部投入到学术研究与教学总结中——阅读乒乓球教学相关的专业书籍、期刊，总结自身教学经验，梳理教学过程中的问题与解决方案，撰写并发表学术与学术会议论文，逐步摆脱了负面情绪的内耗。这一过程，正是“自尊心受损转移”的核心体现，也是艺术疗愈“情绪外化与转化”机理的实践——将负面情绪转化为积极的行动动力，实现情绪的正向引导。“从心理治疗的角度上来看，将内在的东西用一种方式宣讲出来，就会发生自动的疗愈作用，这正是艺术助我们实现自我疗愈的奥妙”。（周彬等，2023）

第二阶段：自尊重建，在学术表达中实现自我肯定。学术研究与论文撰写的过程，是不断自我探索、自我提升、自我肯定的过程，也是作者重建自尊心的核心路径。研究过程中，作者结合自身的教学实践，提炼教学经验、探索教学规律，重新认识到自己的职业价值——多年的一线教学经验，是作者开展学术研究的最宝贵财富和独特优势。在撰写论文、总结经验的过程中，作者需要清晰梳理教学思路、表达教学观点，每一次观点提炼、每一篇论文完成，都是对自我能力的一次证明。当作者的研究成果——衔接技术理论得到认可、论文得以发表、专著获得出版，研究成果运用到教学实践中、取得良好效果时，作者获得了前所未有的成就感与认同感，逐步修复了受损的自尊心，摆脱自我否定的困境，重新建立自信。这一实践契合艺术疗愈“掌控感重建”与“自我认同重构”的机理：学术创作的自主性与可控性，让作者重新获得了自我掌控感；研究成果获得认可，让作者重构了自我认同，实现了自尊重建。

第三阶段：职业转型，在疗愈中实现自我超越。随着学术研究不断深入，作者的专业理论素养与教学研究能力显著提升，“我参加过包括奥运会、世乒赛、世界持拍类、世界大学生运动会的科学大会及全国体育科学大会等十九次的学术交流并作专题报告和墙报交流”；“在海峡两岸发表论文近60篇，其中核心期刊8篇，出版乒乓球战术专著一部，第二部也即将出版发行”（熊志超，2022）。研究内容除主流技战术外，还与心理学、运动生物力学、赛局理论、艺术等学科实现跨学科融合。作者的教學理念也随之更新，将学术研究成果与一线教学实践相结合，形成了独特的教学模式，教学效果得到了极大提升，逐渐获得了学术界和专业界同行、学生与家长的广泛认可。最终，作者成功摆脱了“普通教练”的标签，转型为名副其实的“学者型教练”——既具备扎实的一线教学经验，又具备深厚的专业理论素养与研究能力。例如，作者的衔接技术理论研究已经形成体系，相关论文和专著的发表与出版发行，同时每日发布独家《熊教练说乒乓战术》视频，“涵盖了全国主流网络平台的抖音、今日头条、西瓜视频、微信视频号、小红书、百度百家号、哔哩哔哩、快手等，已创作发布了超过1500个战术分析短视频作品”（苏来曼·牙合甫，2025），惠及专业运动员和广大的业余爱好者。“因为目前专业运动员战术能力的提升，主要依赖于教练员的代际传承以及运动员自身在比赛中的经验积累。然而，这类战术知识属于经验性知识，往往存在较大的偶然性和个体差异性，这在很大程度上制约了运动员战术能力的发展，使得普适性战术范式难以形成”（熊志超，2026）。

从这个角度来看，作者的研究有很重要的意义。作者将运动员的战术经验提升到了规律性理论层面，再以此指导运动员提高战术能力。有学者评价，作者的研究成果具有开创性，是对乒乓球战术研究领域的重要贡献。

以上成绩实现了职业的跨越式发展，也完成了自我价值的超越。从心理层面而言，作者不再纠结于曾经的内心遗憾；不再因职业身份而自卑，而是能够从容地认可自己的价值；从职业层面而言，作者突

破了发展瓶颈，找到了新的人生方向。这一逆袭的过程，正是艺术疗愈终极价值的体现——帮助个体修复心理创伤、重建自我认同，最终实现人生与职业的双重超越。

综上所述，以乒乓球运动为“创伤转移”的载体，完整展现了一条艺术疗愈路径，即从创伤转移开始，历经补偿机制的启动、自尊心的重塑，最终实现逆袭成长。在这一过程中，个体在某一领域的缺憾，能够通过另一领域开展创造性实践得到代偿与超越，不仅重建了自尊，还重构了生命的意义，实现了自我超越。

以学术表达为“自尊心受损转移”的载体，进一步印证了艺术疗愈（书写/学术表达类）在自尊重建及职业转型方面的重要作用。与自发的乒乓球疗愈不同，此案例中的疗愈实践更倾向于“主动式疗愈”。主人公主动借助学术表达这一艺术形式，成功转移负面情绪、提升自我，最终实现逆袭。这一案例表明，艺术疗愈的形式多种多样，并非局限于音乐、绘画等传统形式，学术表达、经验总结等同样可以作为艺术疗愈的有效载体。同时，艺术疗愈的作用也不仅限于修复创伤、疏导情绪，它还能助力个体的职业发展与自我提升，为那些面临职业瓶颈、自尊心受损的群体，提供了一条可行的心理疗愈与职业突破之路。

作者以体育实践为载体，最终实现了从一线实践者到理论研究者职业转型。通过学术写作、理论建构以及成果输出，作者完成了与父亲相似的知识生产与学术传承。

3 讨论

结合当前学术界对艺术疗愈的研究现状，本研究的创新点主要体现在两个方面，力求在研究视角与实践导向方面实现突破，为艺术疗愈的本土化研究提供新的思路。其一，研究视角的创新，聚焦“创伤转移”与“自尊心受损转移”两个具体维度，以典型逆袭案例为核心展开实证分析。当前学术界对艺术疗愈的研究多偏向于理论探讨或专业疗愈场景的实践分析，而本研究选取两种不同载体、对应不同困境类型的普通个体逆袭案例，将艺术疗愈与“创伤转移”“自尊重建”相结合，聚焦普通人的自发式、主动式疗愈实践，更具贴近性与实践指导性，填补了艺术疗愈在普通人自我疗愈领域的案例研究空白。其二，实践导向的创新，提炼的实证启示贴合本土化推广需求，明确了艺术疗愈的多元载体与个性化适配思路。本研究并未局限于理论结论的梳理，而是基于案例分析，提炼出可落地、可推广的艺术疗愈实践启示。这一启示表明，对于广大普通群体而言，专业的艺术疗愈资源相对匮乏，而自发式艺术疗愈能够打破资源限制与门槛限制，让个体在困境中主动寻找情绪转移的出口，实现自我疗愈。无论是音乐、绘画、书写，还是其他简单的艺术形式，只要能够贴合个体的情绪需求，均可成为创伤转移的有效载体，这为艺术疗愈的普及推广提供了重要支撑，也让“人人可疗愈”成为可能。这一启示表明，艺术疗愈并非“被动接受”，只有主动参与、主动表达，才能更好地实现自尊修复与自我超越。尤其对于职业迷茫、自尊心受损的群体而言，主动选择适合自己的艺术疗愈载体，将负面情绪转化为自我提升的动力，是实现自尊重建的有效路径。

结合案例分析与艺术疗愈的核心机理，也应明确艺术疗愈的应用边界，避免过度神化其效果。其一，艺术疗愈并非“万能疗愈”，其核心优势在于情绪疏导、创伤转移、自尊修复，对于严重的精神疾病（如精神分裂症、重度抑郁症等），无法替代专业的临床治疗，仅能作为辅助干预手段，帮助患者疏导情绪、缓解症状。其二，自主式艺术疗愈适合一般性心理困扰与轻度创伤，对于深层、复杂的创伤性困扰，要

么像作者那样通过自发式疗愈逐步调整；要么在专业疗愈师的引导下进行干预，才能实现更有效的心理修复，避免因情绪疏导不当导致二次伤害。其三，艺术疗愈的效果具有个体差异性，受个体的兴趣爱好、认知水平、困境类型等多种因素影响。如本案例中，作者既适合乒乓球疗愈，也适合学术表达，不同个体需要选择适配自身的载体，才能达到理想的疗愈效果。

具体而言，对于因人际关系受挫、自我否定导致的自尊心受损，可选择绘画、书写、戏剧等载体，实现情绪疏导与自我接纳；对于因能力否定、挫折经历导致的自尊心受损，可选择手工、创作等载体，在完成作品的过程中重建掌控感与自信心。这种“载体适配需求”的实践思路，能够提升艺术疗愈在自尊修复中的针对性与有效性，为丰富传统心理治疗方法、推广新型心理干预方式，提供可行的实践支撑，推动心理健康服务向更普惠、更高效的方向发展。

4 结论

本研究以艺术疗愈的本土化实践为核心，结合作者“创伤转移”的自我救赎和“自尊心受损转移”的职业转型两个典型逆袭案例，系统分析了艺术疗愈在创伤转移、自尊修复、自我超越中的具体作用路径，提炼了艺术疗愈的实证启示，明确了其实践价值与应用边界。经过全面的案例分析与理论论证，得出以下核心结论。

第一，艺术疗愈是实现创伤转移、自尊修复的有效心理干预方式，能够有效弥补传统心理治疗的局限。无论是作者所面临的创伤性伤痛，还是自尊心受损问题，均可通过艺术疗愈实现负面情绪的有效疏导与心理状态的逐步修复，为不同类型心理困扰的干预提供了新的可行路径。

第二，艺术疗愈的实践路径具有多元性与适配性，需结合个体的困境类型、需求重点，选择适配的载体与方式，才能最大化发挥疗愈效果，其核心遵循“情绪外化—认知重构—自我超越”的逻辑脉络。

第三，艺术疗愈在创伤转移与自尊修复中具有明确的核心支撑与实践重点。在创伤转移方面，非语言载体是核心支撑，自发式疗愈是重要补充形式，情绪释放与认知重构是双重核心目标，其关键在于“与创伤共存”而非“遗忘创伤”；在自尊修复方面，主动式表达是关键路径，掌控感重建是核心突破口，其核心逻辑是通过艺术创作的可控性，修复自我价值感、重建自尊心。

第四，艺术疗愈具有“心理疗愈+自我成长”的双重实践价值，同时存在明确的应用边界。

第五，典型逆袭案例充分印证了艺术疗愈的普遍性与易操作性，为其本土化推广提供了坚实支撑。

参考文献

- [1] 周彬, 崔巍, 许嘉城, 王建民. (2023). *艺术疗愈概论*. 北京: 中国纺织出版社有限公司.
- [2] 熊志超. (2022). *让衔接技术理论开启乒乓球运动员的战术思维*. 沈阳: 东北大学出版社.
- [3] 苏来曼·牙合甫. (2025). 乒乓球战术研究综述：从传统认知到现代理论与实践的演进. *中国体育研究*, 7(3), 202.
- [4] 熊志超. (2026). *专业乒乓球运动员战术能力动态转化的规律与影响因素研究*. 见两岸运动科学学术交流大会论文集.

Trauma Transfer and Self-Esteem Reconstruction: A Study on the Counterattack Growth Path from the Perspective of Art Therapy

Chi Chiu Hung

Fengheng International Sports Co., Ltd., Hong Kong Special Administrative Region, China

Abstract: In recent years, art therapy, as a non-verbal psychological intervention, has been gradually introduced into China from abroad. Based on the core mechanism of art therapy, this study selects a typical counterattack growth case. The protagonist failed to be admitted to university after the resumption of the national college entrance examination in his early years, falling short of the academic expectations of his father, a university physics professor, which resulted in long-term damaged self-esteem and inner regret. He achieved self-redemption through “trauma transfer” via his passion for table tennis. Later, after suffering a further blow to his self-esteem while working as an ordinary table tennis coach, he completed the reconstruction of self-esteem and career transformation through academic expression. Using the case study method, this research systematically analyzes the specific functional paths of art therapy in trauma transfer, self-esteem repair, and self-transcendence, and summarizes its empirical implications and practical value. The study shows that art therapy takes non-verbal expression as its core advantage and follows the logical thread of “externalization of emotions — cognitive reconstruction — self-transcendence”. It features diverse carriers. Both spontaneous therapy and active therapy can effectively achieve psychological repair without requiring professional artistic skills, thus having strong universality and operability. Art therapy can not only make up for the limitations of traditional psychotherapy and effectively dredge negative emotions, but also help individuals achieve self-growth and career breakthroughs, with the dual value of “psychological healing + growth”. At the same time, it has clear application boundaries.

Key words: Art therapy; Trauma transfer; Self-esteem repair; Compensation mechanism; Counterattack growth; Case study; Self-transcendence