

心理学
小课堂

周末，北京一家手工店内人头攒动。透过玻璃窗望去，店内座无虚席——情侣、小学生、三五好友结伴而来，都专注在眼前的彩色豆子上。原来，大家都在玩拼豆。

“这行豆子颜色太多了，我要仔细地拼，可别出错了。”24岁的晓晨一边说着，一边低头拿着镊子，小心地把豆子夹到拼豆板上。

小小的拼豆似乎充满了魔力，线上线下消费市场持续升温。有受访专家表示，“拼豆热”反映了在高度不确定、快节奏且数字化程度高的现代社会中，年轻人对于可控性、具象化反馈的强烈渴望。

指尖上的消费新宠

“拼豆是用彩色的塑料小豆子在板上拼图，高温熨烫后粘连成挂件、杯垫等手工作品，就像用像素画画。”拼豆达人LIN介绍，“豆子有很多种类，融合豆最常用，加热后能均匀融合，成品结实耐用；还有无孔豆，豆子无孔，融合更彻底，表面更光滑精致；按尺寸分的话有5毫米的标准豆和2.6毫米的迷你豆。”

当下，拼豆这一手工活动，正以惊人速度占领年轻人的休闲时光。

记者走访多家北京的线下手工店观察到，拼豆体验大多提供计时与不限时两种套餐，单人计时价格在1小时15—55元，全天不限时则在36—150元不等，差异主要在于门店区位、豆子品牌。门店大都提供衍生品制作服务，如拍立得相框、挂件、立体拼豆、冰箱贴等，镊子工具及熨烫方式也颇为丰富，满足从学生到上班族的不同需求。还有不少消费者选择购买材料包在家创作，一套百余色的材料包大概需要几十元到上百元不等。

由于拼豆花费不高，容易上手，越来越多人进入拼豆的世界。“去年我在网上无意中刷到拼豆，当时就被吸引了，于是马上开始尝试。我做一些创作工作，拼豆颜色丰富，容易操作，有趣味性，又是大多数人能够消费得起的东西，对我来说是一种很好的创作材料。”拼豆达人吴吞说。

多个平台的数据印证了拼豆市场热潮涌动。某头部电商平台发布的《2025年度十大商品》中，拼豆赫然在列；某社交媒体平台2025年度兴趣报告将其列入“十大出圈兴趣”；马年春节消费数据报告显示，Z世代（从1995年到2009年出生的一代人）下单的团购商品中，拼豆的订单量同比增幅达9018%。

今年，拼豆的热度继续增长。某短视频平台上，拼豆话

题视频播放量已突破200亿次；社交媒体平台拼豆相关话题浏览量已破百亿。

从政策层面上看，国务院办公厅2026年1月印发的《加快培育服务消费新增长点工作方案》明确提出，支持发展情绪式、体验式服务。以拼豆为代表的手作经济，凭借其充满个性化表达、满足消费者心理需求、提供情绪价值的服务，受到大众追捧，成为撬动消费增长的新热点。

在拼豆里表达个性喜好

拼豆玩法多样，可拼的主题覆盖二次元、抽象梗图等各圈层，还衍生出立体拼豆、流麻拼豆、大型拼豆等进阶玩法。“玩家们把拼豆玩出了花，在拼豆里表达自己的个性喜好和理念。”LIN说。

一些普通玩家在拼豆中找到了乐趣与寄托。“我拼了几十次，一般自己在家拼，倾向于制作自己喜欢的动漫或影视作品中的角色与场景。目前，我更倾向于功能性的拼豆图纸，做好后可以用来当挂件、行李箱挂牌、立体笔筒、房间门牌等。”爱好拼豆的侯女士告诉记者。

在资深玩家手中，拼豆则被赋予了更宏大的表达。

大学生刘思睿在社交媒体上发布的“古画修复计划”系列拼豆图纸颇有热度。“拼豆很有创意空间，我想提取中国传统古画的美学内涵，进行像素形式的二次改编。中华文化原本就‘自带流量’，所以我的作品受到了不少关注。”

吴吞用50万颗豆子手工拼接，投入大量时间，创作了十二生肖系列大幅拼豆作品，每幅作品尺寸约为101.5×101.5厘米。“比较适合观赏。”他说，仅其中一幅，自己就用了约100个小时才完成。从选豆、排列到最终熨烫成功，每一步都考验着耐心与技艺。

各式各样的拼豆作品经过社交媒体传播，吸引了不同群



▲正在拼豆的晓晨

拼豆走红：『治愈系』小豆子的流行密码与隐忧

订单量同比增幅达9018%

有人一拼就是三四个小时

体认识拼豆进而对其产生兴趣。越来越多的年轻人则用自己的方式，将传统与潮流、艺术与手工在拼豆的世界里融合碰撞，让这门指尖艺术持续出圈。

方寸之间实现情绪疗愈

小小的拼豆为何会成为爆款？

在玩家眼中，答案简单而直接。“拼豆让我特别有成就感，是一件很有即时反馈的活动。”晓晨说。“每次看着一个个像素点、一颗颗零散的豆子慢慢变成完整的图案，那种成就感和满足感是很难替代的。对我来说，拼豆就是最直接、最温柔的情绪治愈。”刘思睿补充道。

对此，中国社会科学院社会学研究所社会心态研究中心副研究员谭旭运认为，在职场或学业中，人们时常面临“投入不一定有回报”“评价标准模糊”的情境，而拼豆规则清晰，只要有一张像素图纸和耐心就可以完成，每次完成都是一次可预测的成功，这种重复确认“我能做成一件小事”的过程，为处于高压和焦虑中的年轻人提供了积极的掌控感。

从心理学视角来看，拼豆所带来的解压与治愈感具有实际的生理基础。拼豆过程中单调重复的夹取、放置动作，类似于正念呼吸，有助于个体进入一种专注而放松的状态。有专家指出，现在短视频和算法推送不断切割人的注意力，很多人感到无法专注做事，而拼豆则帮助人们找回了久违的沉浸感，“拼豆需要长时间的手眼协调，当一个人完全沉浸于手中的工作时，会进入心流状态——忘记时间流逝，忘记周围环境，所有注意力都集中在眼前的手作内容上。”

除了心理层面的沉浸，拼豆还为人们提供了具象化反馈。生活在一个屏幕过载的时代，身体与物理世界的互动被严重压缩。拼豆迫使人们回到“手”与“物”的互动中。“这种触觉上的刺激，是对数字世界的一种本能的平衡，而拼豆的格子底板与屏幕像素网格高度同构，恰好降低了从虚拟到实体的认知门槛。”谭旭运说。

火爆背后的多重考验

拼豆风靡的同时，不少问题也逐渐暴露，从身体健康到操作安全，再到心理依赖，这股手工热潮正面临多重考验。

首先是身体层面。拼豆需要长时间保持低头弯腰的姿势，使颈椎、腰椎承受过大的压力，可能引发颈椎病和肩周炎。同时，近距离、长时间注视细小物体，可能导致视疲劳、眼干燥症。而手指重复性精细动作过久则可能引发腱鞘炎。

“拼好一个作品大概三四个小时，坐久了颈椎会疼，腰和手也有些发酸。”晓晨坦言。

除了身体上的不适，操作过程中的安全隐患同样不容忽视。拼豆成型的最后一步需要高温熨烫，一些拼豆配套的加热设备不仅做工低劣，还存在电压严重超标等问题。

今年3月，在贵州省贵阳市，一名小女孩因为玩“拼豆”，在熨烫环节发生了触电事故，最终因医治无效不幸离世。

此外，部分劣质拼豆产品在高温熔化时还可能会释放有害气体。

“目前主要顾虑还是在烫豆上。”侯女士说，“我的应对措施是熨烫时开窗通风，但这种应对方式能否有效规避风险，仍有待考量。”

同时，还需要警惕拼豆背后潜藏的成瘾机制。谭旭运指出，拼豆具有成瘾的潜在条件：简单重复的动作、即时的反馈、渐进式进步，当个体用它来回避现实压力时，容易形成依赖、沉迷。他进一步分析，“如果压力来自不确定性过高、缺乏控制感，那么拼豆是有效补偿。但如果压力来自缺乏运动、久坐、身体僵硬，那么拼豆反而会加重问题，此时更需要运动类的活动。”

如何正确对待拼豆？谭旭运表示，关键在于适度，拼完就及时收好工具，避免机械性拼豆，否则心理放松价值会迅速衰减，还会增加熬夜带来的身心负担。他建议，将拼豆中获得的专注、耐心迁移到现实挑战中，比如用同样的心态去处理一件拖延已久的工作，让手作爱好服务于生活和成长，才是更加积极可取的方式。

（黄婷 孙迪）



▲侯女士的部分拼豆作品