

它是Z世代的情绪出口,它是Z世代的社交新宠
近一年搜索量同比上涨近500%,还带火了一整条产业链

让年轻人“上头”的拼豆手工到底是什么?



农历新年临近,社交媒体掀起了一股奇特的“手作年味”风潮:Hello Kitty戴上财神帽,线条小狗驮着“福”字,潮流IP与春节符号在像素化的方寸之间奇妙融合。

这背后,是一项名为“拼豆”的手工活动悄然席卷年轻群体。它曾是养老院的康复工具、儿童益智玩具,如今却在Z世代的二次创作下,演变为一种融合解压、社交、创作与消费的复合文化现象,其“翻红”不仅带动拼豆材料和配件销量水涨船高,也为线下手作门店注入了新的活力。

热潮之下,是实实在在的消费涌动。淘宝平台数据显示,近一年“拼豆”搜索量同比上涨近500%,并入选2025“年度十大商品”。小红书上,“拼豆是什么”的搜索量近十万,其与谷子、BJD(球型关节人偶)等一同被列为年度破圈兴趣标签。

■统筹:新快报记者 程羽

■采写:新快报记者 程羽 金瑜 张晓茜 ■图片:新快报记者 程羽 部分为受访者提供

拼豆拼的是塑料管元件,更是心灵秩序感

拼豆用的并非真的豆子,而是一种小塑料管元件,色彩缤纷多达上百种,具体因品牌和产品系列而异,常见的配置有144色和221色。通过镊子或拼豆笔,五颜六色的塑料小颗粒,按特定图案排列于带孔模板上,再经加热熨烫使其熔融定型。成品还能进一步制成冰箱贴、手机挂饰或立体摆件等创意作品。

据了解,拼豆这项手工最早是作为养老院里的康复器材被开发出来的,通过对手指末梢神经的精细刺激,让老人们在排列颜色的过程中对抗生理性的认知衰退。后来,美国玩具公司Perler将拼豆引入北美市场,并改造为儿童益智玩具,用于锻炼儿童的手部精细动作、颜色识别及创造力培养,英文名“Perler Beads”也由此而来。

拼豆的过程天然契合了“心流”产生的条件:明确的目标(完成图案)、即时的反馈(每颗豆子的落位)、挑战与技能的平衡(从简单到复杂的图案)。在信息爆炸、注意力被无限切割的当下,这种需要高度专注的重复性手工,为年轻人构建了一个可掌控的“最小秩序单元”。

拼豆是“小型加油站”,让人越玩越平静

工作日的夜晚,广州一家手工店内灯火通明。与窗外车水马龙的喧嚣截然不同,室内一片静谧。年轻人俯身于方寸工作台前,手持镊子,将五颜六色、细如沙粒的塑料“豆子”,一颗颗嵌入带孔的模板。空气中,只有塑料颗粒倒入盒中的沙沙声,以及偶尔传来的低声交流。

“玩拼豆其实挺累的,脖子酸、眼睛痛是常态,还容易看走眼,拼错了就得重新粘。”广东工业大学大一学生小萱告诉新快报记者,虽然身体很累,但心里却很解压,“能进入一种‘心流’状态,忘记世界上所有事情,只专注于手里的豆子,当亲手完成的作品呈现在眼前时,那种成就感足以抵消之前的疲惫,总之比在家里刷短视频强。”



不少受访者纷纷表示,这种“痛并快乐着”的体验,精准击中了当下年轻人的情绪痛点。在快节奏的校园生活和工作压力下,专注于一颗颗排列豆子的重复性动作,能让人暂时切断与外界的焦虑连接,获得一种掌控感和满足感。

对于玩家而言,拼豆不仅仅是一项手工,更是一种情感的寄托。有玩家将这种感觉描述为“在修复破碎的玻璃”,认为“一颗颗豆子,是为自己情绪打的补丁,把零散的豆子归位,就像把碎掉的心情一点点拼好”。这种亲手创造的价值感,虽微小却扎实,在快节奏的生活中,成为了一座“小型加油站”。

推动拼豆裂变传播的核心引擎:社交属性

拼豆的吸引力,远不止于独处时的解压。其强大的社交属性,是推动其裂变传播的核心引擎。“人坑”往往始于一份礼物。市民许先生告诉新快报记者,读小学的女儿在收到同学赠送的礼物挂件后,立刻要求购买全套设备。这种基于礼物馈赠的“人坑”模式十分普遍。而在线下手工店,拼豆桌成了新型的轻社交场域。

在香港和悉尼读研的Roro和Aura,假期相约回到广州,在一家手工店度过了三个小时的拼豆时光。“能卸下一身疲惫,又有人安静相伴。”Roro说。她们各自拼出喜爱的动漫与偶像图案,制成专属钥匙扣。这种共处一室、各自专注又彼此陪伴的“平行创作”,提供了数字社交之外一种更松弛、更有温度的关系连接。

店员小钟观察到,店内常出现偶遇熟人,发现“同担”(喜欢同一偶像的粉丝)的场景。“有时突然听到爆笑声,接着是‘你怎么也在这儿’的惊呼。”她表示,共同的兴趣很容易让陌生人自然打开话题,拼豆桌旁时常形成一个轻松交流的小圈子。

小钟告诉新快报记者,手工店更像年轻人的社交据点,有人购买全天套餐(80-90元)从早待到晚,自己也乐在其中,面对的多是同龄人,聊动漫、聊美女团,工作氛围轻松自在。社交媒体平台上完成的作品晒图、互赠,以及社群内自发的图纸分享,更是形成了玩家之间强烈的连接。



■拼豆中的年轻人。



■网友的拼豆作品。

【想玩拼豆的看过来】

你不了解的拼豆圈子:真烧钱+多花样

从“玩一下”到“硬核装备”

消费市场呈现出鲜明的圈层分化。对于体验者,几十元的线下DIY或基础材料包足矣。但对深度玩家而言,这才是“烧钱”的开始。直到刷到大神的作品,才知道这玩意儿能玩出这么多花样。新一代玩家推动玩法多维突破。一是形态拓展,平面作品进阶为立体磁悬浮摆件、微缩食物、IP手办、收纳盒等,甚至出现拼豆时钟、开关插座框、杯垫、门牌、小夜灯、手镜、风铃等实用物件,让家居角落充满“像素风韵”;二是质感模拟,探索出“毛巾烫”“毛毛烫”“烘焙纸烫”等技法,模拟毛绒、拉丝等效果,逼真还原披萨、荷包蛋等食物模型,或打造动物毛发的柔软质感;三是技术赋能,借助专业网站、AI工具将自拍照、宠物照、影视剧角色转换为像素化图纸,实现从手工拼贴到半自动创作的跨越,被圈内戏称为“拼豆界的工业革命”。

玩家小杨(“拼龄”半年)的经历颇具代表性:早期接触平面拼豆,如今热衷立体与功能性创作,“小到微缩食物、IP手办,大到收纳盒,颗粒也从大颗粒转向小颗粒做细节”。她坦言高阶玩法曾“翻车”——立体和动态拼豆制作失败便暂弃,但对圈子创新兴致盎然:“毛巾烫适合拼小动物,拉丝技巧能做出超逼真食物。”她调侃道:“不知道的还以为为拼豆界要考研呢!”

从“儿童手工”到“专业创作”

新快报记者在小红书等社交平台看到,从平面的卡通冰箱贴到立体的磁悬浮摆件,以普通的像素画到毛线质感的宠物挂件,拼豆玩家们的作品早已突破了大众对“手工玩具”的认知。有网友表示,以前觉得拼豆是小孩玩的,直到刷到大神的作品,才知道这玩意儿能玩出这么多花样。新一代玩家推动玩法多维突破。一是形态拓展,平面作品进阶为立体磁悬浮摆件、微缩食物、IP手办、收纳盒等,甚至出现拼豆时钟、开关插座框、杯垫、门牌、小夜灯、手镜、风铃等实用物件,让家居角落充满“像素风韵”;二是质感模拟,探索出“毛巾烫”“毛毛烫”“烘焙纸烫”等技法,模拟毛绒、拉丝等效果,逼真还原披萨、荷包蛋等食物模型,或打造动物毛发的柔软质感;三是技术赋能,借助专业网站、AI工具将自拍照、宠物照、影视剧角色转换为像素化图纸,实现从手工拼贴到半自动创作的跨越,被圈内戏称为“拼豆界的工业革命”。

玩家小杨(“拼龄”半年)的经历颇具代表性:早期接触平面拼豆,如今热衷立体与功能性创作,“小到微缩食物、IP手办,大到收纳盒,颗粒也从大颗粒转向小颗粒做细节”。她坦言高阶玩法曾“翻车”——立体和动态拼豆制作失败便暂弃,但对圈子创新兴致盎然:“毛巾烫适合拼小动物,拉丝技巧能做出超逼真食物。”她调侃道:“不知道的还以为为拼豆界要考研呢!”



【想入股的看过来】

拼豆行业值得入股吗?听听商家怎么说

曾让许多手工店“起死回生”,如今低价竞争侵蚀利润



数据显示,拼豆线下体验经济成为消费新亮点。据抖音发布的元旦跨年消费数据,假期期间,“拼豆”相关抖音团购销售额同比飙升1461%,远高于乐园游玩与陶艺体验的106%和99%。这股热潮与热播剧《永夜星河》紧密相关。2023年底的剧宣活动中,主演佩戴了自制角色拼豆挂件,迅速点燃粉丝热情。“明星同款”效应如火箭助推,将拼豆推上手作热门榜首。

“全民拼豆热潮”不仅带动了豆子的销量,也催生了庞大的拼豆经济生态。例如,凭借比银饰、陶艺更低的启动成本,拼豆也令一批原本经营困难的手工作店得以“重生”。

广州店主何女士对此感触颇深,她于2024年11月在广德路租下店铺,初期持续亏损,直至2025年暑假拼豆突然爆发,店里从门可罗雀到一位难求,迅速实现扭亏为盈。

“那时天河核心商圈成规模的拼豆店仅两三家。”何女士回忆,从暑假到11月店铺始终火爆,国庆假期更是达到巅峰,同时容纳50多人的空间上座率100%,下午2点到6点需排队等座,“整个电梯上来的客人几乎都是到我们店的。”然而,热潮并未持续。今年线下拼豆生意明显转淡,何女士将之归因于同质化店铺激增与价格竞争。平台团购价从25-30元/小时“卷”到15-25元/小时,全天畅玩的价格更是从80-90元/人腰斩至50-60元/人。

这几乎是所有手工体验项目的宿命:扭扭棒、羊毛毡、流体暴力熊、流麻……有的昙花一现后逐渐沉寂,有的成为情绪消费时代的常驻,但其热度的平均生命周期往往不足两年。消费者追逐新鲜感,市场迅速饱和,低价竞争侵蚀利润。

但何女士认为,拼豆有其持久的基本盘:“低成本、强趣味、自带社交和创作属性,让它比一些纯体验项目更有韧性。”线下店的核心竞争力在于提供家庭或个人难以复制的场景与服务:社交氛围、专业指导,尤其是决定作品成败的熨烫环节。“很多人自己在家一烫就废,几小时的心血白费。”

从2019年人行银饰DIY起步至今,何女士目睹过多轮手工风潮。她认为拼豆将类似银饰,很可能经历爆发、混战、洗牌,最终走向品质化与多元化。为应对行业平稳期,何女士未雨绸缪,已在黄村筹备一家约100平方米的综合门店,计划回归多项项目经营。“不能把鸡蛋放在一个篮子里。手工店的生存之道,在于灵活调整,分散风险,用多元体验对抗单一项目的生命周期。”何女士说。

【留个神】

版权风险与健康隐患不容忽视

任何一场席卷全民的消费热潮,都难免伴随随灰色地带的扩张。首先浮出水面的,是版权风险。

当前在闲鱼、小红书等二手与社交平台上,大量拼豆卖家直接售卖带有知名动漫、游戏、影视IP形象的成品或图纸,例如宝可梦、三丽鸥旗下IP等,这些图案往往由玩家自行设计或从网络下载模板拼制而成。虽然个人在家拼着玩、发朋友圈通常不构成侵权,但一旦进入商业销售或收费代拼的范畴,本质上就变成了对他人作品的“未经授权使用”。

其次,是更隐蔽却更现实的健康隐患。拼豆在制作过程中需要高温熨烫,让塑料豆彼此融合,这一步也是风险的集中点。部分价格低廉、来源不明的拼豆原料,在受热时可能释放刺激性气体。社交平台上,有玩家反映“烫完豆屋里一股刺鼻味”“测了一下甲醛直接爆表”;还有人称自己在频繁烫豆后出现头晕、咳嗽、发烧甚至面部过敏,“感觉像是慢性中毒”。

问题的根源,在于拼豆的材质参差不齐。正规品牌通常使用的是聚乙烯等相对稳定的塑料,而一些“三无豆”则可能混入回收料,劣质塑料或含挥发性添加剂,在高温下更容易释放有害物质。由于目前拼豆在国内尚未形成统一的产品安全标准,消费者很难通过外观直接判断其安全性。



■一项名为“拼豆”的手工活动悄然席卷年轻群体。

