

“周末去拼豆，一般早上9点多出门，一直待到晚上闭店，一天下来花费50元左右” 一颗豆子撬动10亿市场 年轻人的情绪充电生意能火多久

用镊子夹起一颗颗直径数毫米的塑料小圆柱，在豆板上排列组合，再经高温压烫，一枚可爱的帕恰狗钥匙扣便制作完成。在北京市顺义区一家线下拼豆店，30多平方米的店内摆放着两三张长桌。周末午后，不少年轻人围坐桌前，专注地排列图案。

近年来，情绪消费市场不断升温，拼豆在社交平台受到关注，吸引不少年轻人参与体验。拼豆又称熔融豆，起源于20世纪70年代的瑞典，最初用于帮助老年人进行康复训练、缓解认知衰退，曾是一项较为小众的活动。如今，这项简单的手工活动正进入年轻人的闲暇生活，成为一些人放松身心的休闲方式。

年轻人究竟在“拼”什么

家住河南省南阳市的凡凡上大学时接触到拼豆。“如果某个周末打算去拼豆，我一般会在早上9点多出门，一直待到晚上闭店，一天下来花费50元左右。”

在凡凡看来，拼豆上手简单、性价比高，其独特的像素风格也与她喜欢的二次元人物相适配。不管是经典动漫IP，还是各类游戏角色，都能用一颗颗豆子来还原。

工作后，这项手工活动依然吸引着她。“上班时手机消息响个不停，下班后只想找个安静的角落独处。拼豆时我可以沉浸在自己的世界里，焦虑的情绪慢慢就缓解了。”凡凡说。

像凡凡这样把拼豆当作“情绪充电站”的玩家还有很多。家住北京的90后王女士第一次接触拼豆，是带外甥女去拼豆店时。“我一下子就喜欢上了拼豆。花几个小时做一件独属于自己的小物品，很有成就感。”王女士说，外甥女喜欢某款热门网络游戏，因此围绕这个IP拼了几件作品，而她则偏好风格温暖治愈的小蛋糕图案，“不管大家喜好异同，都可以结伴前往，和朋友一边聊天一边拼豆，能收获加倍的快乐。”

拼豆到底能拼点什么？这项看似简单的手工，正在被玩家不断翻出“新花样”。装上扇柄，便是独一无二的手工团扇；贴上磁铁，可以做成冰箱贴、磁悬浮摆件；打孔穿绳，又能成为展示个性的包挂、钥匙扣。



▲“百人拼豆大赛”合影

不少玩家还在社交平台上晒出作品：有人历时约130小时，用近10万颗拼豆拼出中国地形图；也有玩家酷爱传统文化，拼出3D宫灯、《红楼梦》人物、《千里江山图》等作品。丰富多样的表现形式，不断拓宽拼豆的创作边界。

熨烫环节也有不少门道。毛巾烫、格利特烫、仙度瑞拉烫……多样的玩法，让网友笑称“一代人有上一代人的十字绣”“万物皆可拼豆”。

让玩家如此投入的原因，除了创作本身，还有拼豆的社交属性。“拼豆图案好看、易出片，随手一拍就很有画面感。”凡凡告

诉记者，她每次拼完后的第一件事，就是发朋友圈，“看到大家在下面留言打趣‘今天又拼了什么奇怪的东西’，或者‘这么难的图案都被你拼出来了’，感觉特别满足。”

凡凡打算不久后去参加一场漫展。

“我把喜欢的游戏角色做成了包挂，方便在漫展上结识同好。”在她看来，拼豆是一种很受欢迎的“社交货币”。遇到聊得来的伙伴，她也会随手送出一些，“拼豆成本不高，但背后代表着两三个小时的手工时间，这份心意总能让收到的人感到惊喜。”

价格亲民、成品美观，同时能够满足人们放松情绪、开展社交的需求。凭借这些特点，近年来，拼豆的市场关注度不断上升。

有数据显示，2025年全年，主流电商平台拼豆产品销售额达2.91亿元。抖音发布的马年春节消费数据报告显示，“Z世代”下单的团购商品中，拼豆订单量同比增长9018%。有机构预测，2026年拼豆市场规模有望接近10亿元。

年轻消费者为体验感买单

在娱乐方式丰富多样的当下，拼豆为何受到年轻消费者欢迎？上海应用技术大学教授宋思根认为，一个重要原因在于体验感足，“从选图纸、挑准颜色号的颗粒豆，到拼豆、完成整个作品，大家是在亲自制作和创造作品，这种亲手完成的体验感是诸多其他娱乐活动无法比拟的。”制作过程中，玩家逐渐搭建作品轮廓，并将其完善；有时会用错颜色或拼错行，有时一块拼豆板装不下完整图案，需要再找一两块板子继续拼。在从无到有、不断解决问题并使作品按照预期效果呈现的过程中，消费者获得了成就感。

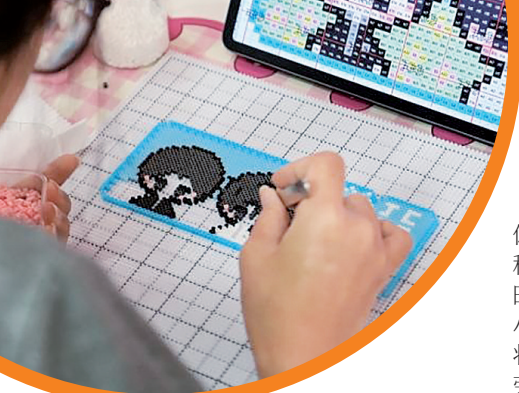
如果说拼豆制作满足了玩家表达自我的诉求，那么较为固定的制作流程也提供了难得的确定感。通常而言，完成一件拼豆作品少则需要两三个小时，多则需要一天，一些大型作品甚至要用几天时间。但“拼豆图纸是固定的，做出一件拼豆作品是确定的”，宋思根指出，“只要坚持下去就一定能做出来”的确定感和不断累积的正向反馈，让拼豆赢得了许多年轻人的喜爱。

在这一过程中，专注地将注意力投入拼豆，也为进入心流状态提供了条件。

心理学中的心流，是指个体专注于当前活动、投入其中，甚至暂时忽略时间和周围环境的一种状态。拼豆看似简单，却具备触发心流的几个要素：技能与挑战相平衡——需要仔细找准位置，耐心操作，又不会频繁受挫；目标清晰明确——利用豆子拼好图案；反馈准确及时——每拼一颗豆，作品完成度便会提高。进入心流状态后，



▲拼豆店里玩拼豆的人真不少
新华社发



▲一名年轻人在玩拼豆

大脑释放多巴胺、内啡肽、去甲肾上腺素、血清素等，人们可以暂时远离信息干扰，更容易获得愉悦和满足感。这也解释了为什么拼豆玩家往往一玩几个小时，却丝毫不觉时间流逝。

“事实上，包括拼豆、流麻、tufting（簇绒毯）、流体熊等在内的多种手工在年轻人之间流行的原因都不外乎此。”宋思根说。这些手工为玩家带来情绪价值，而这正是如今许多年轻人愿意为之付费的原因。

制作过程中获得情感体验；制作完成后，拼豆依然具有连接记忆、确认自我的作用。

“为了这盏花灯（拼豆），我弟熬了半个月，昨天干到深夜12点多，灯终于亮了”“这是我搓的第一个（演员）拼豆，当作礼物抽奖，图纸造型来自一年前自己修出的最喜欢的照片之一”“带着我的魅影拼豆去看深圳《剧院魅影》末场”……在某社交媒体平台“拼豆”话题下，大家不仅分享拼豆图纸，还会写下与之有关的回忆。一件拼豆作品，在外人看来也许只是一件手工制品，其中却可能蕴藏着不为人知的故事，牵出一段往事。玩家看到这件作品，往往便会回想起那段时光。

拼豆也说明，一个物品不只是符号，它还可以成为个人生活叙事的支点，承载个体的经历、情绪和身份。拼豆凝结着玩家当时身处的场景、一起制作的同伴等记忆。“拼豆从普通的小手工升华为‘实体信物’，成了玩家记忆的容器、情感的锚点。”宋思根表示，“无论是制作中还是制作完成后，拼豆的‘边际效用’始终递增，这就是它对诸多玩家如此具有吸引力的原因。”

火热之下要守好安全底线

拼豆满足了部分年轻人的情绪需求，但热潮之下，一些风险也值得关注。

正在上大学的小赵曾有过一次通宵拼豆经历。今年6月，为了完成一幅由近4000颗豆子组成的动漫人物图案，她从夜里11时拼到第二天早晨7时，“一抬头发现

天已经亮了，起身时一阵头晕眼花。”专注与沉浸的背后，也可能是对身体的透支。清华大学北京清华长庚医院全科医学科主任、主任医师王志翊指出，拼豆时，玩家需长时间紧盯直径仅几毫米的细小豆粒和图纸，睫状肌持续处于紧张收缩状态，容易出现眼睛干涩、视物模糊等视疲劳症状，长此以往还可能加速近视发展。

同时，长时间低头、弓背的固定坐姿，会使颈椎、腰椎承受较大压力，久而久之容易出现颈肩酸痛、肌肉僵硬等不适；频繁夹取豆粒的精细动作，则会使腕部和拇指承受过度负荷，容易引发腱鞘炎等手部劳损问题。

“玩家可以选用合适的工具辅助拼豆，减少手指精细用力。单次拼豆时长最好控制在1小时以内，每日累计不超过3小时，可以设置闹钟强制中断，从而避免久坐。”王志翊建议拼豆爱好者遵循“20—20—20”法则：每近距离用眼20分钟，便抬头眺望6米（20英尺）外的远处至少20秒，同时活动颈部、转动手腕，缓解持续紧张带来的肌肉僵硬。

另一类风险来自拼豆原材料本身。正规拼豆通常采用聚乙烯（PE）或乙烯-醋酸乙烯共聚物（EVA）材质。而来源不明的拼豆有可能是部分厂家为控制成本，采用劣质回收塑料制成，在加热的过程中可能会释放甲醛、苯系物、一氧化碳等有毒气体，在密闭环境下可致头晕、恶心、呼吸道刺激。相关部门提醒，购买“拼豆”玩具，要认准正规产品，仔细核查产品包装上的中文标识，重点查看产品名称是否规范，厂名、厂址是否清晰明确，执行标准及使用说明是否齐全，要选购标注CCC认证标志的产品，避免购买“三无”产品。

除产品质量外，熨烫环节使用的加热熨斗也存在安全风险。今年3月，山西运城一名小女孩在家中玩拼豆时，配套熨斗突然起火，造成手部烧伤；社交平台上，也有网友分享在拼豆过程中被烫伤的经历，烫伤部位包括手指、手臂等。

针对相关安全风险，7月17日，国家市场监督管理总局发布关于“拼豆”产品质量安全有关事项的公告，涉及生产准入、企业监管等内容，对配套加热工具实行分龄分类管控，为持续升温的拼豆市场画出质量安全红线。

“拼豆承载着年轻人对确定性的渴望、对情绪价值的追寻。但热潮之下，产品安全、版权规范等问题也应引起重视。期待各方形成合力，共同守护好安全底线和创作边界，让拼豆从‘网红’走向‘长红’，在合规的轨道上持续释放消费价值。”宋思根说。
据人民日报