

探访年轻人的“解压新宠”：在方寸之间“拼”出内心的宁静

2026年03月01日 15:52 来源：中国新闻网



在快节奏的都市生活中，年轻人正在寻找一种能让时间“慢下来”的魔法。3月1日，记者走进银川市一家拼豆工作室，沉浸式体验了当下在社交平台悄然走红的“拼豆”手工艺，这门指尖上的艺术，正成为越来越多年轻人安放心灵的独特方式。

走进工作室，十多位年轻人正聚精会神地围坐在铺满彩色豆子的长桌前，他们手持镊子，轻巧地夹起一粒粒米粒大小的塑料豆，对照着手机上的像素图纸，精准地安放在布满细钉的底板上。从呆萌的动漫角色到传神的明星头像，从个性定制标语到栩栩如生的立体蝴蝶，随着图案逐渐丰满，再经电熨斗温柔熨烫定型，这些原本零散的五彩豆子便完成了华丽蜕变，化身为别致的杯垫、独特的钥匙链、精致的耳饰或灵动的桌面摆件，从二维图纸跃入三维现实。

28岁的银行职员王璐已是店里的常客，每周都会在这里度过两三个小时的宁静时光。“工作压力大的时候，脑子里全是跳动的数字和密密麻麻的报表。来到这里，眼里只剩下豆子的颜色与排列，思绪慢慢沉淀下来，像做了一场温柔的冥想。”她说话时目光依然停留在手中的作品上，嘴角带着浅浅的笑意。

这种沉浸式的放松体验并非个例。许多参与者形容，拼豆时那种全神贯注、浑然忘我的“心流”状态，能够有效隔绝外界的信息轰炸，让浮躁的内心回归久违的平静。

该拼豆工作室主理人马雪向记者介绍，店内约30个座位，周末常常座无虚席，一天能接待80人左右。“今年马年春节前后，来拼‘福’字、春联、小马挂件的顾客特别多，大家想亲手为家里添点年味，送朋友也更有心意。”

从欧洲传统的儿童益智玩具，到如今被年轻人视为“解压神器”与社交新宠，拼豆完成了一场意想不到的文化出圈。它的魅力，首先在于极低的入门门槛与无限的创作自由。店内上百种颜色的豆子供人随心搭配，顾客可以从海量网络素材库中挑选图案，甚至可以自创独一无二的设计。

除了制作过程本身的治愈力量，作品完成那刻的成就感同样令人着迷。26岁的程序员张帆向记者展示手机里存着的数十件作品照片，语气中难掩自豪：

“每完成一件复杂作品，尤其是一个需要精密计算的立体造型，那种实实在在的满足感，比写完一段完美的代码还要痛快。”

这股手工热潮正催生出一个蓬勃发展的微型消费市场。记者走访发现，银川市提供拼豆体验的工作室已涌现数十家，顾客群体极为多元，既有闺蜜相约打卡，也有情侣携手创作，不少家庭带着孩子前来体验亲子时光，甚至有企业组织员工团建，在协作拼图中增进默契。电商平台上，拼豆材料包的销量更为惊人，某店铺月销量突破十万件。

一颗颗不起眼的小豆子，不仅拼出了年轻人眼中的像素世界，更拼出了他们对“慢生活”的向往和对美好情感的寄托。

单词:	chénjìn 沉 浸	tǐyàn 体 验	ānfàng 安 放	wéizuò 围 坐
	jīngzhǔn 精 准	fēngmǎn 丰 满	tuìbiàn 蜕 变	biézhì 别 致
	sīxù 思 绪	chéndiàn 沉 淀	zháomí 着 迷	xiéshǒu 携 手

讨论:

1. 在数字时代，如何才能实现“慢生活”？
2. 日本有哪些代表性的“解压经济”现象？与中国年轻人相比，日本年轻人在选择解压方式时更倾向于独处，还是更重视社交互动？

源新闻: <https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/03-01/10578759.shtml>

音声 URL: <http://ttn.co.jp/sound/text/files202603021772431122.mp3>