

拼豆热潮：Z世代手工创作流行的表征、成因与引导策略

李慈慧

西安交通大学马克思主义学院，陕西 西安

收稿日期：2026年8月2日；录用日期：2026年8月26日；发布日期：2026年9月4日

摘 要

拼豆作为Z世代手工创作中的“顶流”，是青年缓解内心压力、进行社会交往、表达自我个性的载体，呈现出流程性创作、符号化展演、共振式联结等多元表征。拼豆等手工创作的流行是社会加速发展、主体身份焦虑、数字生存反思与商业驱动等因素共同作用的结果。拼豆等手工创作是青年群体在面对社会压力时的一种主动心理调适，在一定程度上有益于青年人的心理健康发展，但当其达到一定程度时，其负面效应也会凸显。因此，应通过价值引导、社会支持、规范秩序等引导策略，培育青年积极坚韧的心理韧性，营造青年健康成长的社会环境，规范情绪消费市场有序发展，从而助力青年群体身心健康与长远发展。

关键词

拼豆，手工创作，Z世代

The Popularity of Perler Beads: The Popular Characteristics, Causes and Guiding Strategies of Handcraft Creation among Generation Z

Cihui Li

School of Marxism, Xi'an Jiaotong University, Xi'an Shaanxi

Received: August 2, 2026; accepted: August 26, 2026; published: September 4, 2026

Abstract

As the most popular handcraft creation among Generation Z, Perler Beads serve as a carrier for young people to relieve mental stress, engage in social interaction and express personal identity. It presents diverse manifestations including procedural creation, symbolic display and resonant connection. The prevalence of handcrafts such as Perler Beads can be attributed to a combination of accelerated social development, individuals' identity anxiety, reflections on digital existence and the driving force of business. Handcraft creations represented by Perler Beads represent an active psychological adjustment method for young generations in response to social pressures, which benefits their mental health to a certain extent. Nevertheless, adverse effects will emerge when such pastimes develop to an excessive degree. Accordingly, multiple guiding strategies including value guidance, social support and market regulation should be adopted to foster positive and resilient psychological toughness among young people, construct a sound social environment for their healthy growth, and standardize the orderly development of the emotional consumption market. These measures can jointly facilitate the physical and mental well-being as well as long-term development of Generation Z.

Keywords

Perler Beads, Handcraft Creations, Generation Z

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

一代人有一代人的手工创作，Z世代也不例外，早期羊毛毡、石膏娃娃、奶油胶、流体熊等手工游戏曾风靡一时，如今由拼豆接棒成为手工创作中的“顶流”。拼豆，又称熔融豆、像素画，核心是将彩色空心塑料颗粒按图纸排列在带钉底板上，通过高温熨烫利用热熔原理使豆子粘连定型，最终制成钥匙扣、冰箱贴、杯垫甚至立体摆件等各类饰品[1]，它在国内并非首次出现，一直处于不温不火的状态。近两年，由于热播剧《永夜星河》主演在剧宣时提及拼豆，意外带火了这一项目。数据显示，春节期间“Z世代”下单的抖音团购量同比增长65%，其中拼豆团购订单量同比增幅高达9018%[2]。由此可见，拼豆已经从一种小众的兴趣爱好转变为情绪消费的新赛道。拼豆这一手工创作的兴起，不仅意味着青年解压经济与体验经济的快速发展，更折射出Z世代在情绪调节、自我表达与社群互动等方面的多元需求。因此，以“拼豆”为切入点，系统研究Z世代手工创作的流行表征、深层成因与潜在风险，并在此基础上提出科学有效的引导策略，对理解当代青年精神生活状态、助力青年群体身心成长具有重要的现实意义。

2. 研究方法

本文以“拼豆”为研究对象，通过观察法和深度访谈法收集资料。第一，观察法。作者选择小红书、抖音、微博等网络社交媒体作为网络民族志的田野，以“拼豆”为关键词搜索相关话题，并潜入各类拼豆群组，观察和记录青年群体的找搭经历和话语表达，通过对文本的逐一分析，描绘“拼豆圈”的真实样貌。第二，深度访谈法。笔者通过校园群、小红书、微信群等媒介平台寻找了15位不同年龄、不同动机的拼豆爱好者作为访谈对象(受访者信息见表1)，重点围绕受访者对“拼豆”这样手工创作的接触动机、

创作体验、社交分享等多维度设计访谈问题。根据不同受访者的时空条件，采取腾讯会议、微信语音、线下面谈等多种方式开展半结构式访谈。受访者包括 12 名女性和 3 名男性，年龄均在 17~31 岁之间，访谈平均时长约 40 分钟。

Table 1. Basic information of interviewees
表 1. 访谈者基本信息

编号	性别	年龄	城市	职业/身份	拼豆接触时长	主要动机/偏好类型
P01	女	19	西安	本科生	3 个月	二次元角色拼豆
P02	女	20	北京	本科生	6 个月	作品分享、社群互动
P03	女	24	西安	硕士研究生	1 年	逃避拖延
P04	男	22	广州	本科生	4 个月	陪伴朋友
P05	女	22	西安	本科生	8 个月	拍照打卡
P06	男	21	杭州	本科生	10 个月	陪伴朋友
P07	女	17	安阳	高中生	9 个月	解压放松
P08	女	24	成都	教师	5 个月	线下社交
P09	女	22	南京	本科生	7 个月	短期满足
P10	女	23	重庆	自由职业者	3 个月	拍照打卡
P11	女	23	长沙	硕士研究生	9 个月	圈层认同
P12	女	24	郑州	教师	11 个月	解压放松
P13	女	27	西安	博士研究生	14 个月	技艺挑战
P14	女	29	西安	教师	6 个月	掌控感
P15	男	26	徐州	自由职业者	4 个月	慢节奏体验

3. Z 世代手工创作的流行表征

作为 Z 世代追捧的“手工顶流”，拼豆以极低的入门成本，为青年提供了一个安置情绪的空间和自由创作的平台，成为 Z 世代缓解精神压力、主动表达自我、获取社会认同的重要载体。相较于线上解压游戏的快节奏与虚拟性，拼豆这类手工创作更注重青年玩家的沉浸式体验，呈现出流程性创作、符号化展演以及共振式联结的多元表征。

(一) 流程性创作：“按图索骥”的确定性劳动

以拼豆为代表的手工创作是一种确定性的劳动，它重新搭建起劳动者与劳动产品之间完整的归属关系，使个体能够从日常工作中那种被动的、可随时被替代的“工作零件”的状态中抽离出来，成为自身劳动过程的绝对主导者与劳动成果的完全享有者。拼豆构建一个目标清晰、规则明确、进程可控的实践空间，使得青年在“按图索骥”的确定性操作中，获得在日常生活中缺失的存在感与掌控感。一方面，拼豆具有明确的劳动目标与清晰的劳动规则。其一，拼豆具有明确的劳动目标，其成品从最初选择图案时就已经基本确定。其二，由于拼豆具有清晰的劳动规则，创作者的每一步操作都是确定的，只需按照“按图索骥”的方法将豆子一粒一粒摆在合适的位置，然后熨烫定型就能得到精美的成品。这种目标明确、规则清晰的创作模式，显著降低了创作者的精神消耗，使其在“一取一放”的重复性、确定性操作中获得稳定的秩序感和安全感。另一方面，拼豆具有可视化的劳动进程与即时性的劳动反馈。从最初一颗颗五颜六色的豆子，到最终精美的成品，创作者的每一个动作都能带来直观的成果，这种可视化的进度使

其能够清晰地把握创作进程,获得高度确定的参与体验,这在一定程度上能够弥补日常生活中反馈延迟、成果模糊的无力感。

(二) 符号化展演:“以物表意”的个性化表达

拼豆这类手工创作本质上是一种自我表达,它没有统一的评判标准,每一种配色、每一个图案都是青年群体兴趣爱好、审美风格与情感价值的外化表达。德国哲学家卡西尔在《人论》中提出了“符号动物”的概念,认为人类具有通过符号创造文化意义的基本倾向与能力[3]。同样,青年在拼豆的过程中,也赋予其独一无二的情感寄托与符号意义,拼豆不仅仅是一个简单的手工作品,更是Z世代进行自我展演的重要媒介。其一,拼豆图案选择本身就是一种公开的身份展示与圈层标识。拼豆“万物皆可拼”的特质使得这一手工创作包容性极广,从动漫角色、明星偶像再到玩偶萌宠,每一位青年玩家都可以找到自己心仪的图案,加入拼豆这个创作群体中。例如二次元爱好者制作角色挂件,追星群体设计偶像应援周边,爱宠人士制作自己宠物的肖像图等等。因此,拼豆图案的选择就代表了青年群体自身的兴趣爱好和审美风格。其二,青年在现有图纸基础上的个性化改造,赋予了拼豆独特的情感内涵。在“我的作品我做主”的观念影响下,青年大胆尝试,通过改变图案颜色与文字,增添设计巧思,将自身的情感体验与价值理念融进手作品中。例如,有玩家自己设计图案,将好友的照片用拼豆的方式展现出来,使其承载一段真挚的美好祝愿。这种主动的情感投入使得拼豆超越了单纯的物质属性,成为凝结青年主体性的“情感符号”。其三,拼豆等手工创作拥有实体成品,这使得青年的个性化表达获得了持久、稳固的物质形式。相较于线上网络游戏的虚拟化成果,手工创作的成果是可触摸、可使用、可展示的实体存在,无时无刻不在彰显青年群体自身独特的爱好与价值。因此,拼豆等手工创作不单单是一种简单的解压娱乐,更是Z世代表达自我、彰显个性的重要方式。

(三) 共振式联结:“同频相聚”的趣缘化共同体

拼豆等手工创作所承载的“符号意义”使其成为一种“社交货币”,能够帮助青年迅速识别身份,并凭借大家熟知的IP建立情感联结。青年可以通过线上与线下双重渠道,将个人的创作成果和创作体验进行分享,找到与自己志同道合的同伴,在与之互动中获得情感共鸣,形成“同频相聚”的趣缘化共同体。一方面,线上社交媒体是拼豆分享的重要阵地。玩家将自己的拼豆作品和体验感悟发布在小红书、抖音、微博、朋友圈等社交媒体上,并搭配精美滤镜和动人文案,使其作品更具观赏性。在平台的算法推荐下,作品一经发布往往会收到来自其他拼豆爱好者的点赞与收藏,获得极高的浏览量。同样,拼豆爱好者们也会通过社交媒体私信求图纸、交流拼豆体验与心得,形成趣缘社群,这使得拼豆这种个体创作成为一种群体实践。另一方面,线下体验店也是拼豆分享的重要方式。其一,拼豆是拉近距离的情感纽带。部分青年会将拼豆成品制成冰箱贴、钥匙链等小物件,作为礼物送给朋友,使其成为情感传递的载体,深化彼此的感情。其二,拼豆是朋友相聚的趣味媒介。线下拼豆店常常座无虚席,年轻人相约前往,并肩而坐开展创作,各自专注拼制手中的作品,闲暇时交流创作心得、分享生活趣事,在无需刻意营造话题的氛围中,共享一段舒适宁静的时光。这种线下面对面互动,让社交联结不再是虚拟网络上的点赞与转发,而是具有真实感与温度,也让拼豆从单纯的手工创作,成为Z世代线下轻社交的重要媒介。

4. Z世代手工创作的流行成因

拼豆热潮本质上是当代青年亚文化景观的生动呈现,在一定程度上反映了青年群体的消费偏好和情感需求。拼豆“一桌难求”的背后并非纯粹的商业逻辑,而是社会结构变迁、青年心理诉求与商业运作多重因素交织的结果。深入剖析Z世代手工创作流行的深层动因,有利于精准把握当代青年的精神世界与生存境遇。

(一) 情感代偿:加速社会中的压力宣泄与共鸣体验

德国学者哈特穆特·罗萨基于“时间-异化”的分析框架对当下人类社会的生活方式进行了解构，将现代社会定义为“加速社会”，将现代化定义为“朝向加速的过程”[4]。在加速社会中，Z世代被裹挟于学业竞争、职场内卷、信息爆炸的多重压力之下。时间的稀缺性、体验的碎片化与未来的不确定性相互交织，持续性焦虑成为典型的情绪体验。而以拼豆为代表的手工创作，恰好在“人与物”的维度上为青年构建了一种共鸣关系，即主体通过物质性实践与世界之间形成的一种互动性关系，帮助Z世代对抗加速异化。

首先，从过程体验来看，拼豆过程中重复的精细操作能够引导Z世代进入高度专注的“心流状态”，构成了共鸣的“触动”环节。罗萨指出，共鸣始于主体被某物“触动”或“搅动”——这种触动不是认知层面的理解，而是存在层面的感召。在拼豆的全过程，玩家需要将注意力高度集中于豆粒挑选、排列、熨烫等精细的操作，这种高度专注的状态能让青年暂时逃离职场和学业中的内卷压力，进入“心流状态”中，外界的压力会被自然屏蔽，内心的烦躁、焦虑等负面情绪也会得到释放并消解。此时，玩家受到一颗颗豆子的刺激，注意力被完全“触动”，这就是共鸣关系形成的前提。其次，从感官与心理代偿来看，拼豆提供了一个低风险、高确定性的“情感疗愈场域”，这构成了共鸣的“自我效能感”环节。也就是说，“唯有当我们也可以从自身出发联系上外界的其他面向，当我们因为自己能够影响世界(并且世界也能刺激到我们)而感觉到与世界有所联系时，共鸣才会完整地出现”[5]。在日常生活中，Z世代面临学业、求职等多方面的压力，他们的未来充满不确定性。而在拼豆的过程中，一切都是可操控的，从混乱色豆到有序图案再到成品出炉，玩家可以清晰地掌控整个流程。这种从“失控”的外部世界转向“完全可控”的手工创造，玩家不仅被动地被触动，更主动地做出了“回应”。最后，从反馈机制来看，拼豆的“即时成就”有效对抗了虚无感，这构成了共鸣的“吸纳转化”环节。这个环节表示的是主体之间、主体内部以及主体与世界之间的相互转换的有机互动关系。从零散的豆粒到完整的作品，每一件作品的诞生都是一次“转化”的实现：玩家不仅改变了一堆塑料豆粒的外部形态，自身也收获了强烈的成就感。拼豆通过即时的物质反馈，让“做”与“做成”之间的距离缩至最短，使玩家重新体验到了劳动的意义感与完成感。由此可见，拼豆的情感代偿功能，本质上是通过“人与物”的共鸣，在加速异化的缝隙中为青年重建了一个“可触动、可回应、可转化”的意义空间。

(二) 认同追寻：原子化社会中的自我展演与趣缘归属

马克思指出“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和”[6]。人对自我的认知与认同，始终建立在具体的社会联结与群体互动之中。而在Z世代的成长过程中，传统社群消解与社会关系的疏离，让个体成为孤立的“原子化存在”，青年普遍陷入“群体性孤独”的困境，身份焦虑与归属焦虑成为其典型的心理特征。而以拼豆为代表的手工创作，以个性化创作和趣缘性联结的特征，为Z世代构建了自我展演的平台与趣缘相聚的社群，使其在自我表达与群体共鸣中获得自我认同。

一方面，拼豆的个性化创作特性为Z世代提供了自我展演的物质载体，实现了个性表达与身份构建的统一。从主题选择到色彩搭配再到细节设计，每一个环节都是创作者审美品位与兴趣偏好的直接投射。每一件拼豆成品，都是创作者的“视觉化的自我景象”，青年通过赋予作品个性化的精神内核，将内在的自我特质外化为可感知、可展示的实体符号。另一方面，拼豆的趣缘性联结特性在一定程度上为Z世代提供了身份归属，有效缓解了原子化社会中的孤独感。拼豆的图案大部分来自动漫、影视和网络表情等符号资源，因此玩家能够精准识别并产生身份认同。这种通过共同的趣缘而构建的社会交往是一种非功利性的轻量化社交，无需面对传统社交方式中“过度社交”与“无效社交”所带来的焦虑，这恰恰契合Z世代对无束缚、清爽又平等的人际关系追求[7]。在线下手工坊中，玩家无需刻意寻找话题迎合他人，围绕爱好开展交流，气氛平等而轻松。在线上社交媒体上，玩家间的交流与互动更为频繁，成功的拼豆

作品会迎来大家的赞美与效仿,“翻车”的作品也会得到大家的鼓励与建议,这种相似的创作体验会成为群体共同的记忆,产生圈层共鸣。从线下的深度互动到线上的广泛共鸣,Z世代在拼豆的实践与分享中,既完成了对“我是谁”的清晰界定,也找到了“我属于谁”的群体归属,实现了自我认同与群体认同的双重建构。

(三) 具身参与:数字社会中的生存反思与文化抵抗

作为“数字社会的原住民”,Z世代的成长与数字技术深度绑定,长期处于虚拟化、去身体化的生存状态中。数字技术的发展在给人们的日常生活带来极大便利的同时,也使得个体陷入情感疏离与感官钝化的困境。身体对于人来说不仅是物质器官,也是知觉主体,人类只有在身体在场的体验和互动中才能够真实感受到来自他人的情感联结和认同[8]。而拼豆等手工创作强调具身参与的实践方式,使得青年群体从数字社会中暂时抽离出来,重新回归身体感知。拼豆的爆火既是青年群体对数字生活的反思,也是其对数字异化的软性文化抵抗与自身主体性重塑。

其一,拼豆的具身参与唤醒了被数字生活压抑的多重感官,重建身体与世界的真实联结。数字生活的视觉化、虚拟化特征,使Z世代的感官体验被简化为视觉和听觉,触觉、动觉等深度感官长期处于闲置状态,身体沦为数字媒介的“附属工具”。而在拼豆的过程中,指尖的触感、眼睛的追踪、手腕的精细动作调动了多重感官,这将个体的注意力从虚拟的数字世界拉回具体的物质世界中。这种具身参与不仅是简单的动手,更是身体与材料的直接对话,重新建立个体与世界的真实性联系。其二,拼豆的慢节奏体验对抗了数字社会的加速逻辑,让青年重获时间与行动的主导权。在数字社会,人们的生活被按下了加速键,碎片化、海量化的信息不断收割青年的注意力与时间,使其陷入

“被支配”的生存状态,难以自主掌控时间与行动节奏。在拼豆的过程中,玩家必须遵守手工创作的固有节奏,并需要极大的耐心。这种“慢工出细活”的体验过程与数字时代快节奏、高效率的生活方式形成鲜明对比,让青年从数字洪流中暂时抽离,重新获得对时间节奏的掌控,在慢实践中逐步摆脱数字规训的束缚,实现自我意识的觉醒。在一切皆可速成、一切皆可复制的时代,亲手创作一件独一无二的、凝结自身心血的手工作品,无疑是Z世代对数字时代虚拟化、去身体化生存方式的反思与抵抗。

(四) 商业驱动:情绪经济的精准开发与产业链塑造

拼豆等手工创作能够从小众爱好发展为大众流行的文化现象,离不开商业力量的系统化推动。Z世代对压力纾解、情感慰藉与沉浸体验等情绪消费有着强烈的需求,而各种商业力量介入,将拼豆等线下手工创作转化为标准化的、可购买的商品,通过产品开发、场景营造、营销宣传,完成对青年情绪需求的商业开发。

其一,社交平台的算法推荐机制助力拼豆的爆发式传播。平台根据用户的显性反馈(点赞、收藏、评论)与隐性反馈(停留时长、滚动速度)捕捉用户的兴趣爱好,以便精准推送。同时,平台对拼豆内容打上“手工”“解压”“治愈”等情感标签,算法据此将内容精准推送给具有相应情感诉求的用户群体,用户在滑动中完成了对拼豆兴趣的强化,形成“内容种草-兴趣激活-创作参与-二次传播”的循环路径。其二,线下手作门店通过沉浸式场景营造,打造体验式消费的商业模式。区别于传统商品消费,手工创作的核心竞争力在于体验感与仪式感。商家通过开设手作馆、解压体验馆、文创空间等实体场所,构建集创作、休闲、社交、打卡于一体的沉浸式消费场景。在空间设计上注重温馨感、治愈感与氛围感,提供材料选购、工具使用、现场指导、作品装裱等全流程服务,让Z世代在舒适松弛的环境中完成创作。这种以情绪体验为核心的场景化商业形态,将单纯的手工劳作转化为具有仪式感的生活方式实践,有效提升消费黏性与复购意愿。其三,商家借助线上线下融合的营销传播,推动手工创作从小众圈层走向大众流行。依托小红书、抖音、微博等社交平台,商家以网红探店、达人体验、话题挑战等形式开展精准营销。探店视频已形成固定叙事模板:博主以第一人称视角展示环境、创作过程与成品,搭配“治愈”“解

压”等情感标签并附上团购链接。商家通过免费体验、销售分佣等方式与博主合作，将商业推广包装为“生活方式推荐”，有效降低了年轻人的戒备心理，形成“线上引流-线下体验-线上分享”的闭环传播链条。

5. Z 世代手工创作的潜在风险

拼豆等手工创作在满足 Z 世代情绪疗愈、身份表达与社交联结需求的同时，也潜藏着多重风险，极易从“治愈性游戏”异化为“束缚性力量”，在心理、社交、消费等层面对青年发展产生负面影响。

（一）心理依赖：沉浸“虚幻满足”导致精神空心化

以拼豆为代表的手工创作凭借其慢体验、高掌控、深参与等优势，为 Z 世代提供了高效的情绪舒缓路径。然而，当青年过度依赖这种压力缓解机制，它便可能从情绪疏导的辅助手段，转化为逃避现实的应对机制，导致个体沉浸于这种浅层满足，从而加剧精神生活的“空心化”倾向。

一方面，过度依赖解压游戏进行情绪调节，会弱化青年的自主心理调适能力，形成替代性心理依赖。手工创作本应是情绪疏导的辅助手段，但部分青年将其视为屏蔽现实困扰的“万能解药”。面对学业挫折、人际矛盾、职场压力等现实问题时，他们倾向于以沉浸式解压游戏转移注意力、回避矛盾，而非直面问题、分析原因、主动解决。这种逃避现实的消极应对模式会持续降低青年的心理韧性，使其失去面对挫折的勇气和信心，内心变得更加脆弱，抗压能力不断降低。另一方面，长期沉浸于解压游戏所提供的即时性、浅层化满足，易消解青年对长期价值的追求，加剧精神世界的虚无化。拼豆、流体熊、数字油画等手工创作均能在短时间内产出具象化成果，带来即时的成就感与愉悦感。但长期沉浸此类低成本的短期正向反馈，会降低青年对长期目标的坚持意愿，使其不愿为学业提升、职业发展、人生规划等需要持续投入精力的事项付出努力，失去对宏大价值、长远目标与人生意义的追寻。当精神世界被浅层的娱乐体验填满，青年便难以形成稳定的价值观念与坚定的理想信念，呈现出内心空虚、精神迷茫、动力不足的空心化特征，这也是手工创作在心理层面对青年造成的最核心的隐性风险。

（二）社交异化：趣缘“内卷”催生新型身份焦虑

以趣缘为纽带的手工创作社群，在为 Z 世代提供归属感的同时，圈层内部也可能在符号攀比、流量评价的驱动下发生异化，使其从平等互助的兴趣共同体演变为比拼技艺、攀比成果、竞争认同的内卷场域，青年的社交行为从情感共鸣转向符号竞争，身份认同从自我接纳转向外部评判，进而催生新的身份焦虑与社交压力。

首先，趣缘社群的良性社交发生异化，社交关系从情感共鸣转向符号竞争。在拼豆等手工创作社群内部，作品的复杂程度、精细度、原创性、尺寸规模逐渐成为衡量个人能力的显性标准。为了获取圈层内部的认可与社交地位，部分青年持续追逐高难度技法、巨型尺寸、立体造型、烫金工艺等进阶工艺，将大量时间、精力投入技艺攀比，形成典型的“创作军备竞赛”。原本以治愈解压为核心的兴趣实践，逐渐异化为以成果论高低、以难度定身份的竞争场域。其次，社交媒体进一步放大了这种内卷态势，使青年的身份认同被外部评价绑架。线上平台将作品的受欢迎程度量化为点赞、评论、收藏等可视化数据，使“流量认同”替代真实的兴趣共鸣，成为青年自我价值的重要参照。为迎合圈层审美、获取他人认可，青年不断追赶形式潮流、模仿爆款风格，逐渐丧失创作的趣味性。这种以外部评判为核心的社交逻辑，消解了趣缘社交的平等性与纯粹性，使本应放松的休闲活动沦为滋生焦虑、疲惫与自我否定的压力源，最终加剧 Z 世代的身份焦虑与社交倦怠。

（三）消费陷阱：“情感营销”驱动下的非理性消费

在情绪经济蓬勃兴起的背景下，以拼豆为代表的手工创作逐渐被情感营销所裹挟，其功能从情绪疗愈的兴趣实践，异化为一种受商业利益驱动的符号消费行为。商家通过对 Z 世代情绪需求的精准捕获，

将拼豆这一商品与青年的情感需求深度绑定,致使Z世代陷入非理性消费陷阱,引发经济负担加重、消费观念扭曲与价值认知偏差等多重社会问题。

其一,商家通过各种营销话术,将“手工创作”包装为“爱己”行为,诱发青年冲动消费。商家精准捕捉Z世代的情感慰藉需求,将普通塑料豆粒、手工颜料、创作工具等商品,包装为“解压神器”“情绪充电器”。在“为情绪付费”的营销话术的影响下,青年不顾价值与实用性,大量购买手工材料,造成资金浪费与材料闲置。其二,在圈层社交与流量传播的驱动下,普通消费行为异化为“为晒而买”的炫耀性消费,脱离兴趣爱好的本质。部分青年为了在社交平台展示自身审美与经济实力,购买成套的拼豆设备,核心目的并非创作实践,而是通过拍照晒图获得点赞、认可。这种“为晒而买”的炫耀性消费,脱离了手工创作的兴趣本质,使消费行为沦为圈层攀比的工具,不仅加重经济负担,更扭曲了青年的消费价值观,陷入“攀比式消费”的陷阱。其三,部分商家掩盖产品质量问题,通过虚假宣传、以次充好,使青年陷入“一次性消费”的陷阱。为降低成本、追求利润最大化,部分商家以次充好,将普通材质包装为“高端环保材质”,虚假宣传手工工具的耐用性与安全性,导致青年的创作体验大打折扣。此类一次性消费陷阱,不仅让青年的消费投入无法获得相应回报,造成经济损失,更打击其创作热情,同时破坏手工创作行业的良性发展,进一步加剧青年的消费焦虑与信任危机。

6. Z世代手工创作的引导策略

(一) 价值引导: 培育积极坚韧的心理韧性

Z世代沉浸于拼豆等手工创作表面上是青年面对生活压力的一种主动心理调适,但就其本质而言仍是一种逃避心理,暴露出青年在调节自身情绪方面能力的不足。因此,应帮助青年构建稳定、自主、可持续的内在心理调适体系,提升其情绪调节与承受能力,使其从依赖外部消费刺激解压转向依靠内在力量实现自我疗愈。

一是明晰手工创作“辅助性”解压的功能定位,避免过度依赖。引导青年正确认识以拼豆为代表的手工创作是一种休闲方式,一种情绪疏导工具,而非解决现实问题的根本路径。广大青年应摆正心态,合理控制拼豆的时间与频率,不将手工创作当作回避学业压力、职场困境、人际矛盾的“避风港”,不以沉浸式体验替代现实问题的直面与解决,始终保持理性参与、服务生活的基本立场。二是增强青年自身的抗压能力与解决问题的能力,推动其实践从“向外宣泄”到“向内建设”的转变。鼓励青年在享受拼豆带来的放松与满足感的同时,培养自身的专注力与耐心,并将其迁移至学习生活中。学校作为育人的主阵地,也应加强有关时间管理、情绪调节、人际沟通与解决问题等技能的培训,引导青年勇于直面问题、善于分析问题、积极解决问题,培育其抗压能力,提升心理韧性。三是提升价值追求,引导青年树立远大理想投身社会实践。挖掘并宣传那些将拼豆创意与传统文化传承、社区美化、公益宣传相结合的生动案例,展示其从私人兴趣迈向公共参与的可能。引导青年在娱乐的基础上,思考如何将个人的创造力与审美力用于服务社会、关怀他人,在更广阔的天地中实现自我价值,从而获得比个人沉浸更深沉、更持久的满足感与意义感。

(二) 社会支持: 构建多元包容的成长环境

正如马克思所说:“物质生活的生产方式制约着整个社会生活、政治生活和精神生活的过程。”^[9]青年对手工创作的过度沉浸,既是个体心理调适能力不足的表现,也折射出现实社会支持体系不完善的结构矛盾。因此,要正视青年的核心利益诉求,进一步完善社会治理体系,优化青年成长发展环境,让青年在现实生活中获得安全感、归属感与获得感,从根源上缓解青年压力,为青年健康成长提供坚实支撑。

一方面,要健全青年发展保障机制,为青年提供更坚实、更健全的普惠性、基础性、兜底性社会保

障。政府及共青团组织要深入贯彻“把青年工作作为战略性工作来抓”的重要要求,坚持以人民为中心的发展思想,聚焦青年在求学、就业、创业、婚恋、住房、医疗等领域的急难愁盼问题,完善针对性政策供给与制度保障,补齐公共服务短板,强化兜底保障功能。通过稳定就业岗位、优化就业服务、拓宽职业发展空间、健全住房保障体系、完善社会保障制度,切实降低青年生存与发展成本,提升青年在现实生活中的获得感、幸福感、安全感。这有助于从源头上缓解其生存压力与竞争焦虑,从而降低对解压游戏的情绪依赖。另一方面,营造公平包容的发展环境,为青年构建更加多元、公平、包容的社会评价体系,缓解社会竞争焦虑。破除唯分数、唯学历、唯资历、唯绩效的单一竞争逻辑,尊重青年差异化成长路径与个性化发展选择。推动教育、就业、公共服务资源均衡配置,消除就业歧视、打破阶层固化,畅通青年上升通道,营造鼓励实干、公平透明、充满活力的社会氛围,让青年在稳定可预期的环境中成长,有效缓解“内卷”带来的持续性紧张与身份焦虑。

(三) 规范秩序: 营造有序发展的市场环境

情绪经济的商业化扩张,使以拼豆为代表的手工创作逐渐脱离治愈本质,陷入情感营销、虚假宣传、圈层收割、质量失范等乱象。因此,必须强化市场监管、完善行业规范、引导理性商业运作,才能保障青年消费权益,推动情绪经济朝着健康、有序、可持续方向发展。

一是要健全市场监管体系,加大对虚假宣传、以次充好等违规行为的整治力度。市场监管部门应针对手作材料、工具、线下体验馆等重点领域开展常态化检查,严厉打击商家将劣质材料包装为“高端环保”“专业级”产品的虚假宣传行为,规范产品质量标准与安全标识,杜绝“三无”产品流入市场。通过明确质量责任、畅通投诉渠道、强化失信惩戒,形成有效市场约束,切实维护Z世代的合法消费权益。二是要压实平台责任,规范情感营销与商业推广行为,遏制非理性消费诱导。电商平台与社交媒体不能仅仅充当流量中介和交易场,更应承担起价值引导的社会责任。平台需优化其推荐算法,降低炫耀性消费、猎奇性“晒单”等内容的比重,增加对创作过程分享、技能教学等有价值内容的曝光,让消费回归理性。三是引导行业良性运作,推动情绪经济从逐利扩张转向价值赋能。鼓励商业主体回归解压游戏的疗愈本质,以青年真实需求为导向,提供价格合理、质量可靠、体验友好的产品与服务,避免过度套餐化、捆绑式、阶梯式消费陷阱。通过政府监管、行业自律、社会监督三方协同,构建规范、健康、可持续的情绪经济市场环境,让手工创作真正服务于青年身心健康。

参考文献

- [1] 李怡蒙. 小豆子撬动大市场[N]. 中国青年报, 2026-03-22(003).
- [2] 抖音集团. 2026 春节消费数据, 来啦! [EB/OL]. https://mp.weixin.qq.com/s/MfOM5qdSWHlt_XSYx_fCoQ, 2026-02-24.
- [3] [德]恩斯特·卡西尔. 人论[M]. 甘阳, 译. 北京: 西苑出版社, 2003: 46.
- [4] [德]哈特穆特·罗萨. 新异化的诞生: 社会加速批判理论大纲[M]. 郑作彧, 译. 上海: 上海人民出版社, 2018: 55.
- [5] 哈特穆特·罗萨. 不受掌控[M]. 郑作彧, 马欣, 译. 上海: 上海人民出版社, 2022: 56.
- [6] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯文集: 第1卷[M]. 北京: 人民出版社, 2009: 501.
- [7] 熊峰, 张馨元. Z世代“零糖社交”的样态、成因及其引导[J]. 思想理论教育, 2025(8): 106-111.
- [8] 崔聪. 网络情感消费主义影响下青年精神生活的异化与重塑[J]. 思想理论教育, 2024(9): 88-93.
- [9] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯文集: 第2卷[M]. 北京: 人民出版社, 2009: 591.