

# 指尖拼趣，豆粒生花 拼豆的千面乐趣

记者 李尚文/图



当快节奏的生活裹挟着焦虑席卷而来，越来越多年轻人转向手作，在指尖专注中寻找内心平静。拼豆凭借入门简单、创意无限的特质，从小众儿童玩具，逆袭成为横跨全年龄段的时尚休闲新选择。一颗颗色彩斑斓的塑料小颗粒，经过排列、熨烫，化身成冰箱贴、挂件、摆件甚至立体模型，承载着创作者的巧思，成为当下时尚生活中最具温度的符号。



各种材质的拼豆。

## No1

### 从熨斗下的方格纸说起

拼豆起源于20世纪70年代的瑞典，最初用于老年人康复训练和儿童益智教育，后经美国Perler公司商业化改造，成为全球流行的手工玩具。在国内，拼豆长期小众，直到2024年，借助影视IP和社交平台发酵才真正破圈，2025年市场销售额突破亿元，完成从“小孩玩具”到全年龄段治愈手工的蜕变。银川宝妈思静经营的手作坊，便见证了这一过程。

“我家是2020年上新了拼豆材料，那时候很多人都以为是孩子的玩具。”思静回忆道，早年拼豆种类单一，只有标准尺寸、几十种颜色，材质多为普通PE塑料，“制作很简单，一块带孔底板、一把镊子、一个熨斗，再加上几包豆粒就行。把豆粒夹到底板孔位排列好，盖助烫纸用熨斗轻压，等豆粒融化粘连、冷却后，一件平面作品就完成了。”

在思静看来，拼豆流行的核心是“治愈感”与“参与感”。“现在人生活太浮躁，拼豆能让人沉下心，排列豆粒的过程就是放空自己，烦恼也会消散。”她表示，拼豆门槛极低，老少皆宜，“不需要复杂技巧和昂贵材料，只要有耐心，就能做出独一无二的作品，这种亲手创造的成就感，是买现成饰品无法替代的。”2024年起，拼豆热度暴涨，学生、上班族、宝妈纷纷到店体验，逐渐成为一种时尚生活方式。

## No2

### 材质创新焕发持久活力

手作潮流一年一个样，羊毛毡、滴胶、黏土、戳戳绣轮番成为网红，拼豆却始终没有退场。它像一个沉默的观察者，不争不抢，却总能在每个时期吸引一批新的人坐下来，安安静静地插上一两个小时。

“拼豆能活下来，是因为它一直在变。”拼豆爱好者吴佳彦介绍，拼豆的材质从几年前单一的种类，发展到现在十多种。其中，单面无孔款表面光滑，适合平面挂件；双面有孔款保留原始纹理，透气适合杯垫、装饰画；双面无孔款高温融合后平整有质感，适合精致摆件；毛巾烫呈现柔软毛绒质感，搓澡巾烫打造粗糙复古颗粒感；粉白粗闪、彩虹粗纹、彩虹细纹格力特自带闪粉，光泽各异；褶皱烫有自然层次感，亮面烫呈

镜面光泽，简约时尚……

吴佳彦玩了三年拼豆，熟练掌握各类材质技巧。“彩虹细纹格力特和毛巾烫最受欢迎，颜值高、实用性强，自己用或送朋友都合适。”她说，彩虹细纹格力特自带细腻闪粉和彩虹渐变，烫后闪粉不脱落，适合做钥匙扣、手机挂件。“温度要控制在150℃~160℃，隔助烫纸轻压，别来回拖动熨斗，排列时注意颜色渐变衔接，视觉效果更好。”吴佳彦分享道。谈及毛巾烫，她补充道：“核心是利用毛巾纹理打造毛绒质感，适合做杯垫。把毛巾铺在底板下，熨斗调中低温，隔助烫纸慢熨，让豆粒充分融化吸纹理。毛巾厚度要适中，熨烫时间别太长，避免变形。”

## No3

### 从平面到立体，解锁乐高式新玩法

如果说材质是拼豆的横向发展，那立体化就是拼豆的纵向发展。

吴佳彦家里有个小手办，乍一看像是乐高积木，但仔细瞧才发现，那是拼豆做的。

“大概三四年开始流行的。以前大家都觉得拼豆是平面的，像一幅画。但后来有人发现，通过特定的拼接结构，豆子可以‘立’起来。”她说，立体拼豆核心是“模块化拼接”，新手也能上手。“和平面拼豆基础一致，先排列熨烫定型，再将作品拆成多个平面模块拼接成立体造型。比如做立体小房子，先做墙体、屋顶等模块，单独定

型后再拼接。”

“拼接有熔接法和插接法。”吴佳彦详解，“熔接法是加热连接部位，让豆粒轻微熔化黏合，适合固定造型；插接法是预留孔位插入固定，适合可拆卸的立体拼图。”她还提醒，制作前要设计好模块尺寸，双面熨烫让模块更坚固，拼接时调整位置，承重部位可增加豆粒层数。

“我曾用拼豆做过立体卡通人物，拆成六个模块，花了一天完成。”吴佳彦笑着说，看到零散豆粒变成立体造型，成就感十足，“立体拼豆拓展了玩法，锻炼空间想象力，大人小孩都能玩，摆放或送人都有特色。”

## No4

### 创意『邪修』，万物皆可拼豆

拼豆世界里，创意是唯一准则。越来越多人打破传统玩法，探索“非主流”方式，被网友称为“拼豆邪修”。

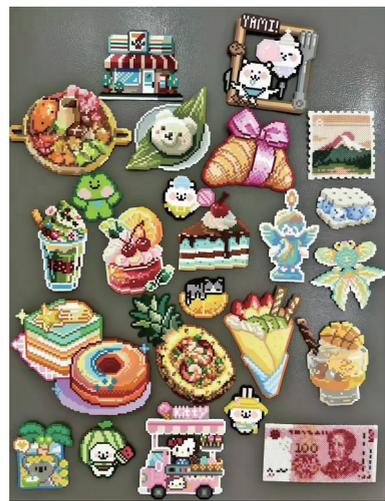
吴佳彦第一次被“邪修”震撼，是在刷到一个手工博主的视频。“那个博主没有用拼豆板，直接在一个托盘里倒了一层豆子，随便撒，红的绿的黄的蓝的，完全没有规律，像撒了一把彩虹糖。然后用一块大烫纸盖上去，拿熨斗整个烫过去。等冷却下来，揭开来是一幅马赛克抽象画，颜色交融、边界模糊，像印象派的点彩，又像打翻了的调色盘。”

另一个让她着迷的“邪修”技巧，是用蕾丝烫出纹理。

“把蕾丝布垫在豆子下面，或者压在助烫纸上面，一起烫。豆子融化后会渗进蕾丝的缝隙里，冷却后揭掉蕾丝，作品表面就留下了精美的蕾丝花纹。我用这个方法做过一个相框，边框是素色豆子，烫上蕾丝纹路后，像维多利亚时代的古董。”

吴佳彦觉得，“邪修”的本质，是创造力的释放。

“以前我们太把拼豆当成一种‘工艺’了，有标准流程、有正确做法。但‘邪修’告诉你，没有什么是不能试的。豆子可以不整齐，工具可以不专业，结果可以不完美。但那种‘玩’出来的东西，往往最有生命力。”



万物皆可拼豆。