

江西景德镇，这座千年瓷都，正以全新的姿态吸引着无数年轻人前来“当无用的学徒”，让心随窑火慢慢沉静。

## 慢下来，做疗愈自己的手艺人

它不再是简单的兴趣爱好，而是一种生活态度，一种情绪解药，一种自我表达的方式。

□ 记者 | 陈冰

在快节奏的时代，我们总在追赶时间，却很少停下来感受生活。手工，让我们有机会暂时放下焦虑，专注于当下的每一个动作——揉捏泥土、编织毛线、打磨木料，在重复与创造中找回内心的平静。它让我们明白，生活不必总是匆匆忙忙，慢下来，才能发现细节的美好；专注于过程，才能收获真正的满足。

从商圈里的手工坊，到景德镇的窑火慢时光，再到散落民间的手作达人，手工正以多种形态融入现代人的生活。它不再是简单的兴趣爱好，而是一种生活态度，一种情绪解药，一种自我表达的方式。

### 商圈里的手作：都市人的情绪解药

当“快”成为都市生活的主旋律，KPI压身、信息

过载成常态，越来越多人开始主动寻找“慢体验”的出口。那些曾经藏在街角、只被儿童所关注的手工作坊，如今纷纷搬进了商场最黄金的楼层，成为年轻人的付费解压、创造自我的新选择。

在上海最热闹的淮海路上，鳞次栉比的商场里都或多或少藏着DIY手工坊，传统的陶艺、蛋糕烘焙依旧人气不减，琉璃饰品、手绘布袋、香薰蜡烛、拼豆、奶油胶、流体熊等新兴项目更是遍地开花，形成“百花齐放”的繁荣景象。这些项目价格亲民，大多在几十到几百元之间，却需要投入数小时甚至数天的专注时间，恰好契合了年轻人“花钱买时间、付费换体验”的消费心理，成为年轻人消费新宠。即便不是周末，手作店里的生意依然不错，年轻人三五成群，带着朋友、恋人、闺蜜，甚至爸妈孩子一起，挑好材料包就围坐下来，在店员简单指点下，把一堆零散的小珠子、彩纸条慢慢变成