



手工热潮持续，市场规模不断扩大，受众群体日益多元。

哲学博士、复旦大学教师陈果在鲁豫的播客节目《岩中花述》中说，她就非常喜欢缝纫，把衣橱里的衣服从长的变成短的，宽的变成窄的，来来回回折腾。在她看来，当大脑特别疲惫的时候，特别需要做一些完全不用脑子的事情，“忘我地做一件事情，让身体处于心流的状态”。

对此，媒体从业者冰冰深有同感。“平时工作节奏快，脑子一直停不下来，一做手工就能静下心来，烦恼好像都暂时放下了。”冰冰热爱珠宝首饰，看得多了，也想创作出属于自己独一无二的首饰。最简单的实践就是“串珠子”。把不同颜色、不同材质的珠子慢慢串成手链或者项链的时候，特别有成就感。那几个小时，完全不用看手机、不用回复消息，只是在缓慢而轻柔的背景音乐中体会内心的平静。“有些珠子孔距很小，需要非常大的耐心去串，有的时候，串好了又觉得不好看，要拆掉重来。这些反反复复的过程，特别磨炼人的心性。”冰冰常常很开心地把这独一份的创作当做礼物送给好友，朋友们纷纷称赞冰冰的设计审美高级、品味独特，这种“赠

友玫瑰，手有余香”的成就感让她更迷恋做手工的日子。

还有不少手作达人纷纷在社交媒体上分享自己或者传统手工艺制作视频。在他们的视频里，有鸟鸣花香、四季流转的田园景色，有专注创作、从容不迫的手作过程，有旧物改造、自然造物的创意巧思，每一个画面都充满治愈感。通过记录手作过程中的点滴，展现手作带来的内心平静，让观众在观看视频时，也能感受到慢下来的美好。

数据显示，手工内容在短视频平台呈现高速增长态势。许多博主通过内容创作实现变现，通过售卖手作作品、材料包、广告合作等方式，实现“一边享受田园生活，一边实现经济独立”。

2026年，手工热潮仍在持续，市场规模不断扩大，受众群体日益多元。它不再是年轻人的专属，也不再是小众的爱好，而是成为一种全民参与的生活方式。愿我们都能在忙碌的生活中，找到属于自己的“手工时间”，在一针一线、一捏一揉中，遇见更好的自己，创造属于自己的美好。