

# 一针一线间，重拾生活感

## 老手艺悄然回潮，年轻人在编织中寻找治愈与联结



数九寒天，上海的一间咖啡馆里，热咖啡冒着白气，桌边却多出了一样并不“合拍”的物件——毛线与织针。有人指间缠绕着毛线，棒针飞舞间，围巾渐渐成形。编织，这项曾被视为“家中长辈专属”的老手艺，正在上海年轻人中悄然回潮。从公园长椅到露营地，从咖啡馆到地铁车厢，毛线重新进入都市生活的缝隙。

在效率至上的城市里，年轻人为什么愿意为了一件“慢得出奇”的手工投入时间与金钱？青年报记者 刘秦春

### 编织走进城市缝隙

近段时间，在上海的公园、露营地、咖啡馆里，打毛线的年轻人并不少见。他们随身携带毛线球与棒针，在通勤、排队、用餐的间隙，把零散时间一针一线地接续起来。飞针走线间，这些毛线被带出家门，被织进了城市的日常节奏，甚至走进了地铁站、机场这些原本被效率与流动占据的空间。

社交平台上，这一潮流的兴起同样清晰可见。截至发稿，抖音“手工编织”话题播放量达233亿次，小红书相关话题浏览量超过24亿。毛衣、围巾、帽子、娃衣等作品被不断晒出，针法、配色、工具清单与教程，成为高频内容。

对许多年轻人而言，编织并非一项全然陌生的技能。在读博士生苏茜第一次接触打毛线，是在童年。小时候长辈围坐打毛线的场景令她印象深刻。她常蹲在旁边观察，甚至偷偷尝试过，织出来的小样片被妈妈收在抽屉里。但多年后，这段时光被遗忘在岁月里。直到大一时的冬天，在为给朋友准备礼物而犯愁时，学姐让她试试打条围巾的提议，让她重新拿起织针。

黛西与编织的结缘，则源于养狗后的第一个节日。她在社交平台上刷到钩织狗狗节日装饰的教程，觉得既好看又有意义，便跟着视频学了起来。此后，毛线成了她随身携带的物件——在上海世纪公园的长椅，在旅行途中等待的间隙，异国他乡的邂逅都被她顺手织进针脚里。

### 毛线里的疗愈

刚开始编织的前五年，苏茜一度觉得毛衣太传统，她偏爱围巾，认为那更时髦，更符合年轻人的审美。但真正上手后，她发现这是基于“缠绕线”的自由创作，从打开Excel画提花设计稿的那刻起，她完成了从“学技术”



▲苏茜戴着自己织的围巾。  
▶苏茜边露营边织东西。  
本版均为受访者供图

到“开新坑”的转变。

一条想到哪织到哪的提花围巾，让她彻底爱上了创造带来的享受。毛线织物带来的温度、可视进度的正反馈，以及像不按图纸拼积木、精神动荡时涂鸦般的疗愈感，都让她沉迷。选线配色、钩织过程、成品完成……她享受每个环节带来的挑战性、可重构性和不确定性。

黛西同样享受这种掌控感。从选线、配色到成衣完成，每个环节都由她亲手掌控，这种“全定制”的满足感，是其他爱好无法替代的。

苏茜的编织没有固定时间地点，地铁、工位、咖啡馆、商场，都能成为她的“移动工坊”。这种随时随地编织的状态，不仅融入了她的日常节奏，更改变了她与数字产品的关系。打毛线成了她抵抗数字过载的武器。当针线在手中穿梭时，眼前事简单而具体。这时候，她能允许自己思考任何事，这种类似冥想的状态能缓解大脑过载和情绪焦虑。

最初，黛西也是想用零碎时间编织替代刷手机，比如等飞机、坐飞机或在医院等号时，带着毛线打发时间。但后来一发不可收拾。为了赶在结婚纪念日完成送给先生的礼物，她投入大量时间“赶工期”，近期甚至每



天要织三到四小时。针脚一针针推进，时间仿佛凝固，焦虑也随之缓解，编织时的“心流”体验成了她对抗压力的秘密武器。

当完成一件作品，尤其是将其赠予他人时，编织的意义进一步外溢，让苏茜感受到工作和科研难以带给她的正向反馈和获得感。

家里的长辈也会给她出主意，甚至“点单”自己想要的成品。这种共同话题带来的幸福感，让她觉得打毛线不仅是技能，更成了她与长辈之间沟通交流的新语言。

在上海快节奏的生活里，打

毛线给了她掌控感和自由度，减少了刷手机的时间，让她每年过年都有一份独一无二的礼物送亲友。对她而言，这是秋冬必备的“情绪稳定器”，博士毕业前，针织在她的生活里会继续充当这个角色。针线穿梭间的幻想、疗愈与创造，早已成为她生活中不可或缺的部分。

### 针线串起社交

在上海社会科学院社会学研究所研究员陆晓文的记忆中，编织曾是家庭生活中的必备技能。开春入夏后，母亲们会把秋

冬季所穿的绒衣拆散成毛线洗干净，孩子们用双手绷住毛线圈，母亲再将毛线绕成圆球；逢年过节时，孩子便能穿上母亲亲手编织的毛衣、绒帽和手套。

在物资相对匮乏的年代，几斤毛线可延续使用十几年，编织不仅承担着保暖功能，更成为母亲们交流针法、切磋持家技巧的重要社交方式。那时，毛线串联起的不仅是衣物，更是家庭成员间的情感联结与代际传承。

时移世易，如今的毛线制品早已琳琅满目，购买现成衣物亦无须劳工费神。但上海的年轻人正重新拿起织针，他们亲手制作符合自身审美与日常需求的服饰，或为亲友编织礼物；在年轻人聚会的场所，交流织法、探讨毛线质地成为社交的重要议题，甚至形成了固定的社交群体。

“这种转变背后，是年轻人对劳动价值的重新定义。”陆晓文分析，在职业性工作占据大部分时间的现代社会，劳动成果往往以工资收入单一呈现。当生活质量比较依赖品牌商品时，亲手制作的、蕴含个人智慧与时间投入的物品，反而成为一种奢侈的存在。

陆晓文进一步指出，在AI可以实现设计思维、机器人替代劳动的当下，“人的双手与智慧应体现在何处”成为值得关注的问题。亲手制作的物品，不仅是审美与实用价值的载体，更是个人能力与社会存在意识的显性表达。“在机器人代替越来越多人类劳动的时代，我们更不应忘记自己还有一双手。”他强调，这种回归双手的现象，实则是年轻人在数字过载、品牌崇拜的现代社会中，对自我存在感与劳动价值感的主动追寻。

当年轻人在咖啡馆里边织毛线边聊天，在社交媒体上展示自己的作品，他们不仅在创造实物，也在编织一种新的社会关系与自我认同。

(文中苏茜、黛西均为化名)

# 勇立涛头 青春逐浪

