

年轻人爱上老手艺,一针一线驱散焦虑

南通“95后”男生开了间“缝纫自习室”

热搜·本地

在南通市区中江国际广场的写字楼内,26岁的李富国与同学合开了一间“缝纫自习室”。在这个共享空间里,周末来做手工的小学生、为宠物和潮玩娃娃缝制衣服的年轻女孩、给孩子制作合身衣物的宝妈因共同爱好相聚。扬子晚报/紫牛新闻记者日前在南通采访时发现,如今不少年轻人爱上缝纫这门“老手艺”。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吴佳笑



▲学员作品
▲缝纫自习室里,学员正在上课

一待就是几个小时
年轻人爱上“沉浸式”缝纫

与传统裁缝店不同,缝纫自习室主打专业设备租赁与基础指导服务,以小时为单位收费,精准匹配了年轻人临时性、体验性的手工需求。

26岁的服装设计专业毕业生李富国与同学秦如合开的“哒哒裁缝室”,便是南通这股潮流的缩影。起初,他们仅承接定制服装订单,2025年8月,留意到身边不少年轻人有自主改装衣物的需求,又看到网上缝纫自习室的火爆趋势,便决定敞开工作室大门,将缝纫机对外开放。

“10元一小时,全天40元,还推出399元五课时的新手教学课程。”李富国介绍,每节课时长约一个半小时,学员学完即可达到入门水平,独立制作简单布艺作品不在话下。工作室的展示区里,摆满了学员们的创意成果——从憨态可掬的布娃娃到精致可爱的宠物服装,品类丰富,各具巧思。

“网上能轻松买到好看的布料和版样,带过来稍改尺寸就能动手制作。”学员陈女士是缝纫讨论群的活跃分子,她坦言自己一直热爱手工,却苦于不会使用缝纫机。通过社交平台了解到缝纫自习室后,她仿佛找到了

“心灵归宿”。“不仅给家里的猫做了好几套衣服、猫窝和睡袋,还亲手给孩子做了羽绒服,比外面买的更合身。”

南通另一家服装制版工作室的负责人冯先生,也捕捉到这一市场需求。他将原本空置的打样间改造成缝纫自习室,定价半天30元、全天50元,平车、锁边机、双针绷缝车、裁剪台、烫台熨斗等专业工具一应俱全。随着为宠物制作衣服的学员增多,他还特意准备了丰富多样的宠物衣服纸样,满足大家的个性化需求。

“只要会踩缝纫机就能上手,布料由学员自带。每次看到他们

举起成品时脸上洋溢的满足笑容,都特别有成就感。”冯先生观察到,不少年轻人在自习室里一待就是几个小时,沉浸在布料与针线的世界里,将平平无奇的布料变成独一无二的布艺作品。

手工疗法疏导情绪:
“一针一线缝走焦虑”

缝纫机的“哒哒”声里,“00后”女孩小柔的指尖在针尖与布料间翻飞。一件旧睡衣,在她的巧手下,逐渐变为宠物狗的定制冬装。针线穿梭的节奏,成了治愈繁忙生活的白噪音,也让她在专注中暂时忘却了焦

虑。在社交平台上,越来越多年轻人分享着从“卡线小白”到“成衣达人”的进阶故事,直言“一针一线把焦虑缝走了”。

根据小红书平台数据,目前关于“缝纫”的笔记已超20万篇,相关话题浏览量突破11亿次。这项曾被视作老一辈专属的生活技能,正以“缝纫自习室”的新形态,走进年轻人的视野,成为新的生活潮流。

暂时远离电子屏幕,通过触觉与物质世界重新建立连接,缝纫过程中所需的专注与耐心,更成为对抗碎片化注意力的有效训练。南通市心理咨询中心主任施佳佳从心理学角度解读了这一现象:“专注缝纫这类手工活动属于正念练习的一种,人们通过触觉、视觉等感官深度感知当下,能有效缓解精神压力。”

她分析说,缝纫所需材料成本不高,仅需基础工具便可开展,既能激发个人创造力,又能在完成作品的过程中带来强烈的满足感。在心理压力日益增大的都市生活中,手工疗法提供了一种自然、非药物的情绪疏导方式。“手工者能从中获得自我价值与自我效能感的认同,在心理上感到充实,并且增强自尊。”

聚奋进之势,赴时代之约

“科产城人”共融共兴的“辛庄答卷”

在长三角一体化发展进程中,常熟辛庄镇这个曾经的地理“边缘地带”,正跃升为区域发展的“前沿窗口”。

这里是全国文明镇,也是江苏省经济发达镇。桨声灯影的乡愁记忆与科创智造的现代美学在此交汇。我们不仅看到产业集聚,更看到一种新型城乡关系的重塑——科技与产业共振,城市与人文共融。

从苏州相城区驱车向南,沿广济路北延线20分钟即达。这里既有“空中网格员”的数字治理精度,也有“宅基管家”的温情守护。

常熟辛庄镇,正在用一种独特的“辛庄实践”,把“科产城人”从概念变成日常,为中国式现代化县域发展提供注脚。

创新之核:从“筑巢”到“育林”,让种子长成森林

真正的创新是产业链上的协同共振。辛庄不再单纯追求“大院大所”,而是注重培育“热带雨林”式创新生态。

国家级科技企业孵化器构建起“孵化—加速—产业化”闭环,让带“硬科技”的初创团队“落得下”且“长得好”。常熟南融科创区加快建设,天洲智慧云谷、星润智谷等载体总面积超85万平方米,聚焦智能装备、新一代信息技术,形成错位协同的“创新飞地”。

辛庄打造的“FIRST”营商品牌,将亲商、主动、快捷融入血液。在乡镇板块中首次推行“惠企政策包”挂号投递,将最新人社工作重点和政策直接送到企业“厂门口”,推动“企业找政策”向“政策找企业”转变。

“我们看中的是这里能让想法变成产品的确定性。”一位科研负责人道出心声。这种“无感服务、有感支持”的逻辑,让辛庄成为沪苏间极具磁力的“创新磁石”。

产业之治:从“引凤”到“助飞”,让存量激发增量

产业是城镇脊梁,治理是脊梁挺直的底气。辛庄正经历从“管理者”到“服务者”的蝶变。过去拼资源土地,如今拼服务质量。

这一转变体现在每月一次的“智汇辛庄·政企下午茶”中。镇领导、岗位负责人与企业家围坐,无主席台、无照本宣科。今年以来,通过该平台解决企业急难愁盼问题105件,促成产业链对接项目20余个。政府不再是“裁判员”,而是“服务员”。

面对土地瓶颈,辛庄“向存量要增量”。推行“产业链式服务”,对204家规上企业实施ABCD分类评估,鼓励优质企业“自主更新”,推动低效用地“腾笼换鸟”。

这种经营智慧体现对产业规律的把握。一位本土企业家感慨:

“政府不仅帮拿地建厂,更帮我订单拓市场——是真正的‘自己人’。”从“引凤来栖”到“助凤高飞”,辛庄通过服务型治理激活高质量发展“一池春水”。

城市之韵:从“通勤”到“同城”,让生活更有质感

城市的吸引力最终体现在“生活半径”和“幸福指数”。辛庄不靠口号,靠细节打动人心。

得益于G524快速路、广济路北延贯通,辛庄融入苏州“半小时经济圈”。这不仅是地理距离缩短,更是心理距离拉近。“我住园区,走5分钟到班车点,8点15分到公司,省油钱也不用起早贪黑。”一位阿特斯员工道出“双城族”心声。辛庄开设多条员工专车线路,实现“工作在辛庄,生活在苏州”的同城化生活。

年底开业的创乐橙商业中心将填补高端商业空白;沿张港泾河建设的WAKA PARK主题运动公园将成为青年活力聚集地;升级后的辛庄集贸市场守护“舌尖烟火气”。

这些改变编织出“15分钟品质生活圈”。工作与生活在此相互滋养。

人文之暖:从“聚才”到“留心”,让城市遇见人情

人是一切发展的尺度。2025



年,辛庄常住人口新增约3000人,青年占比显著提升。这股“向辛庄”热潮,折射出深层次价值认同。青年看中的不仅是薪资,更是“平衡”——兼具现代城镇便利与江南水乡宁静。

“无论是落户、租房还是子女教育,都能得到及时帮助。”一位从上海来就业的年轻人表示,这种“此心安处是吾乡”的归属感,是大城市难给的温暖。

为守护归属感,辛庄服务触角延伸至生活方方面面。单身青年联谊、职工文体嘉年华、岗位技能比武,直击青年核心关切。

“4年前,我在联谊活动中遇见有缘人,现在有了幸福小家。”辛庄镇常南村工作人员沈鸣仁的故事,是无数青年在此扎根的缩影。从“劳动力输入地”向“人才集聚地”跃升,辛庄正书写人与城双向奔赴的篇章。

暮色中的辛庄,灯火通明,机器运转,项目推进,人心汇聚。

创乐橙工地塔吊转动,抬升城市天际线;阿特斯车间机械臂作业,推进“智造”刻度;WAKA PARK传来嬉笑,增添城市烟火气;“善治辛庄”驾驶舱大屏数据流淌,记录产业民生脉动。

向前走拼的是执行力,比的是韧劲。辛庄把坐标前移,把发展逻辑拧成一股绳:科创落地、产业稳住、城市托底、人愿留下。

这里追求的不仅是GDP增长曲线,更是让每个在此工作生活的人,能看见机会、感到方便、过得踏实。

辛庄正凝聚合力,把“科产城人”写成同向发力的系统工程,把“江南福地”的“福气”愿景,落成更真实、温暖的日常。

扬子晚报/紫牛新闻记者 张添翼
见习记者 赵旭