

電競人生指南：萬分之一出道率 24歲退役魔咒

BP是一個遊戲術語，B是禁用(Ban)，P是選擇(Pick)。BP通常出現在上場前：兩隊決定禁用哪些英雄，並選擇那些未被禁用的英雄。如何選擇，考驗着雙方的謀略戰術。

中國的電競行業在這兩年進入發展的快車道，成為全球賽事營收最高、核心觀眾最多的市場，在這一過程中，也面臨很多BP時刻。年輕人要不要做職業選手？退役的選手從高光回歸尋常，如何規劃未來的路？俱樂部該不該全面擁抱商業化甚至飯圈化？當電競火爆，對青少年的影響與日俱增，社會該不該更冷靜地去關注虛擬與現實的邊界？

行業觀察與產業調查欄目“痛點”推出《電競人生BP指南》專題，通過採訪俱樂部管理者、電競賽訓負責人、在役與退役的職業選手、電競行業研究學者，呈現行業現狀。

上海浦東某別墅小區，幽深靜謐，最近的商業區要打車走上一會兒，JDG京東電子競技俱樂部英雄聯盟分部駐扎在此。近兩年，JDG的成績爬升很快，在2020年斬獲《英雄聯盟》職業聯賽(LPL)春季賽冠軍及夏季賽亞軍，挺進全球總決賽八強。

在遊戲裏叱咤風雲的“探險家”、“機械公敵”、“獸靈行者”，是生活裏一群二十歲左右的少年。贏得比賽是他們最大的向往。

24歲的JDG上單選手張星冉(遊戲ID:Zoom)，從進入這個行業開始，已經過了差不多8年這樣的生活，經歷了電競從“不務正業”到“為國爭光”的轉變——現在，中國已是全球賽事收入最高的電競市場，2021年電競用戶預計達到4.25億。是這群電競選手們，支撐起了電競產業鏈的基座。

但在光環的另一側，是極其苛刻的選拔條件、日復一日的枯燥訓練、日夜顛倒的生活作息。

JDG的選手們，大約在午間起床，訓練，吃飯，然後繼續訓練，直到凌晨入睡。別墅一層最大的房間作為訓練室，十多臺電腦微微發燙，坐在電競椅上的選手們目不轉睛。到點了，便走向另一側的小食堂。如果不是比賽外出，選手每天接觸最多的人，除了隊友、教練、經理，就是食堂阿姨，很適合全身心地投入到訓練裏。

別的電競俱樂部也大抵如此，闊綽一點兒的包下別墅，艱苦一點的則是“網吧隊”，住四人間六人間上下鋪。他們的經歷大都相似：十多歲，在遊戲內的排行中嶄露頭角，被俱樂部選中參與青訓，經過極高的淘汰率後，真正進入到職業序列中，開始“打怪升級”。

在網上，流傳着他們精彩操作的視頻，精妙絕倫。但在生活中，他們是什麼樣子？進入這個圈子，有哪些門檻？退役之後，有哪些未來的方向？採訪了多位職業電競選手，他們有的剛從青訓體系中闖關成功，有的正值當打之年，還有的已謝幕臺前，正尋找新的方向。

萬分之一“出道率”

什麼樣的人可以成為職業電競選手呢？這個問題，聽到最多的回答是，要有天賦。幾乎每個人都認同，天賦的決定因素，比重甚至超過了後天的訓練。

如果把天賦具象化，就是遊戲系統裏的排名系統。《英雄聯盟》設有排位賽機制，匹配段位實力相近的玩家來對局，根據勝負獲得點數的增加或扣減，通過不斷累積勝點，晉升到更高段位。

從黑鐵、青銅、白銀、黃金、鉑金到鑽石，共分為六個大段。每個大段有五個小段，每個小段需積滿100勝點。

到達鑽石段位後是超凡大師，

此時不再有100勝點上限，大師勝點超200分後，全服前500名可以晉升做世宗師，全服前200名為最強王者。

這就和高考分數一樣，被劃出985、211、一本、二本。從各家俱樂部青訓招募的標準來看，要求基本都在985級別：即大師段位以上。

“排行能打得很高，就知道自己有天賦。”JDG上單選手張星冉向澎湃新聞表示。

張星冉談道，家裏表哥表姐特別會讀書，家裏不缺讀書的料，而自己的技能點被“點”在了遊戲上。“因為當時排行比較高，國服前幾十吧，所以就想打職業。國服當時職業選手也在打，碰到之後沒覺得有什麼差距，既然水平都差不多，所以我也有機會打職業。”

打到國服前幾十是什麼概念？《英雄聯盟》國服(指中國區服務器)人數最多的大區艾歐尼亞在千萬用戶之多，其他區則在百萬級別，前幾十名，無疑是十萬挑一。難度，不亞於高考考上985大學。

“我的建議就是韓服必須是王者，國服最好是峽谷1000分，如果沒有這個前提，我建議你不要打職業。”前LPL職業選手、原LNG戰隊輔助段德良(遊戲ID:Duan)向記者表示。

天賦的差異，則是一件很殘酷的事情，尤其是當它比較難以用後天的努力來彌補時。

人社部曾在2019年發布《新職業——電子競技員就業景氣現狀分析報告》，報告稱，目前我國正在運營的電子競技戰隊(含俱樂部)多達5000餘家，電子競技職業選手約10萬人，還有大批量半職業、業餘電子競技選手活躍在各種中小規模電子競技賽事的賽場上。

10萬人，數字看着龐大，但真正能進入大眾視野的，鳳毛麟角。就像是分布在一個金字塔上，越頂級，越稀少。天賦，已經天然決定了他們的位置在哪兒。

遊戲陪練平臺心推出了電競青訓選拔項目“星火計劃”，全國範圍內16到18歲的青少年可報名，從中選拔出具有職業選手潛力的玩家，輸送至電競俱樂部參與青訓。廣西男生韋榮是其中之一，他是身邊朋友中打遊戲打得最好的，在《英雄聯盟》韓服(韓國地區服務器)的成績是“大師150點”。通過星火計劃，他獲得了老牌電競俱樂部WE的試訓資格。

韋榮是從10萬人中脫穎而出。截至2020年，比心星火的報名人數超過10萬，進入線下試訓84人，比例不到千分之一。其中真正入俱樂部成為職業選手的有9人，比例進一步被縮小至萬分之一。

來試訓的所有的人，都在遊戲這一項活動上有着過人的天賦。這就像各個省市的狀元們考上清華北大，然後發現這裏依然有排名，有人可以繼續拿A，也有人只能吃到C和D。

在訓練賽中表現不佳，以及年齡問題，7天的試訓結束後，韋榮不能被選上。

韋榮是個樂觀小伙兒，從WE離開後，他去了另一家電競俱樂部，和另外兩名選手爭奪一個上單首發的位置。但在這場競爭中，韋榮輸給了一位來得更晚、03年出生的男生。“年紀小的一來壓力就大，因為他過來的時候祇有400分(指大師段位的勝點)，他兩周之內時間打上了800分。”

這讓韋榮開始質疑自己。“一個人如果有很過人的天賦，他會在排位升降級中打得很快，不會在一個階段停留很久，很快刷到能跟LPL那些人正面對抗(的段位)。”

教練委婉地向他表達：“打(端游)的話可能沒那麼好出來，提前去做手游準備吧。”言外之意，不言自明。

排名冷冰冰地展現天賦的差

異，如果繼續追問天賦到底是什麼，還有很多種解釋。

“別人不懂的你能懂，別人會的，你會的比他更多，甚至不用去學習，都能明白的那種狀態。”這是韋榮琢磨出的理解。韋榮已經做得比大多數人更好。但這個領域裏，總有更強的人冒出。

“比如像Faker那樣的職業選手，《英雄聯盟》剛出來一個新英雄，他祇需要玩一把，或者是訓練模式玩一下，他就知道這個英雄具體要怎麼玩。”段德良說，“祇需要玩一把，差不多就精通了，這就是天賦。”

也有的人用學科天賦與電競天賦類比。“老師教你一套公式來解這道題，但有天賦的人會重新創造一種方式來解題。”某電競俱樂部經理安齊(化名)說。安齊帶過幾個戰隊，在他看來，一個孩子有沒有天賦，其實一兩天就能看出。

職業選手，這是一個少有的，經驗祇排在第二位的工作，但這不代表經驗和後天的努力不重要。

“訓練其實主要是要練團隊之間的配合。”張星冉說。歸根結底，《英雄聯盟》是一款極其講究團隊配合的遊戲，光一個人“Carry”，難以長久。

張星冉認為，自己作為有着多年職業經歷的選手，過了“祇用天賦打遊戲”的階段。“經驗這個東西，細節到每一個小操作、每一個處理方式。有一百多個英雄，一個英雄和另一個英雄對峙，哪些時間該做哪些事情，這些就是經驗一個個累積下來。”

韋榮的幾段訓練經歷，也讓他積累了大量實戰經驗。韋榮現在已經向《英雄聯盟》手游轉型。《英雄聯盟》手游職業賽事蓄勢待發，像他這樣在端游賽事中經驗豐富的選手，很快被吸納。

24歲這個坎

在JDG俱樂部的冰箱裏，疊放着一大摞飲料，可樂一定是無糖的，茶飲一定是低卡的。近兩年，俱樂部還為選手請了理療師，應對肩頸、背、腰的勞損問題。

健康問題，在電競的圈子裏的關注程度越來越高。畢竟，當你天賦昇稟，踏上了電競職業之路，當你運氣卓絕，一路過關斬將打入頂級賽事，最害怕的事情，是巔峰期太短暫。

足球、籃球、網球等商業價值頂級的賽事，不乏三十、四十歲仍活躍的選手，但電競選手的職業黃金期通常比較短。人力資源和社會保障部曾在2019年出具的《電子競技員就業景氣現狀分析報告》顯示，被調查的電子競技員超過半數在16到22歲之間，有不到三成在23至30歲之間，年齡普遍偏低。

記者統計發現，近兩年來LPL退役的知名選手年齡在21到26歲區間，平均約23.5歲。

公認國內最頂級的LPL選手、曾出戰雅加達亞運會并獲得冠軍的簡自豪(遊戲ID:Uzi)，是23歲退役的，原因是被診斷出二型糖尿病。

壓力大、肥胖、飲食不規律、熬夜，這是簡自豪總結的病因。“這半年我有慢慢的改變作息，控制飲食，減肥，運動和吃藥，可是情況沒有得到改變。並且因為吃藥。我的精神狀態沒有以前那麼好了。醫生也說如果再繼續嚴重下去，并發癥很快就會出現，加上我原本手傷就比較嚴重，我的身體條件不允許我再繼續戰鬥下去了。”Uzi在微博上寫道。

Uzi此前在接受採訪時談道，自己的作息大約是每天中午12點起來，吃好飯開始訓練，打Rank，然後團隊訓練，一直訓練到第二天早上6、7點。

“每天十幾個小時的訓練，你

可能堅持個一周兩周，到了第三周的時候你就會想說，我能不能休息一下？但現實是不允許的。”Uzi說，“祇有平時付出的足夠多，賽場上才會有成果。”

每天十幾個小時的訓練，是電競選手的生活常態，熬夜似乎是這一行的必備技能。

張星冉的平均入睡時間是凌晨4點。問及為什麼不改成早睡早起，他笑了笑說，“也不可能早上六七點起來打遊戲，要玩基本都是玩得很晚。因為所有的人都是這個點，如果你錯開了，就和其他戰隊錯開，訓練賽也會錯開。”

韋榮現在的隊伍是合宿，中午12點“上班”，夜裏12點結束“下班”，晚一點要練到一兩點。回到房間裏，隊友們再玩玩手機聊聊天，不知不覺又到深夜。

如果“夜貓子”這件事，年輕人都還比較能扛，那麼久坐帶來的發胖，則不那麼愉快了。

身高186公分的張星冉，曾一度“胖到自己無法忍受的程度”，奮而在訓練之餘走上了減肥之路。健身的時間是擠出來的，他選擇比隊友的起床時間早一兩個小時，去做鍛煉。經過一年的努力，他瘦了60斤，被調侃為“電競男模”。

24歲的張星冉堅持運動，希望保持健康的狀態，讓職業生涯盡可能地久一點。“暫時不會退役。等我覺得我誰都打不過的時候，我肯定會自覺地退役。我的自尊心不會允許我水平退了還強行打。”

段德良則在24歲這一年，選擇了退役，原因正是在於狀態的下滑。

“因為我退役之前那個賽季打得特別差，我自己這邊有點接受不了，接受不了自己沒有以前那麼厲害了。”段德良向澎湃新聞記者說。

1996年生的段德良職業經歷曲折：十多歲時離開家，在網吧做網管，和伙伴組成“網吧隊”，“打得很猛，被青訓的看上了”。2015年底，他被職業電競俱樂部VG選中，開啓了職業選手生涯。2017年，VG因成績不佳而被降至了次級聯賽。段德良沒有選擇離開，而是陪伴隊伍重新打回LPL，團隊精神是這個遊戲的內核，段德良很在乎義氣這件事情。

回到LPL後，小段却坐了大半年替補席。直到2019年，他加盟LNG，才真正在LPL圈子裏嶄露頭角。當時他23歲，對於LNG為什麼引進這樣一位“大齡”選手，還曾引起俱樂部粉絲的質疑。小段很快用出彩且穩定的表現，回應了外界聲音。可巔峰期太短暫，一個賽季的表現不佳，讓他背負起巨大的心理壓力。即使才24歲，他已是“在LPL裏年齡最大的輔助選手”。

2020年11月，段德良在微博寫了一篇五百字的小作文兒，鄭重宣布了自己退役的消息。

“看比賽的時候總會聽解說說到年輕真好，是啊年輕真好，當我察覺到自己的反應操作集中力開始下降的時候，也會時不時的感慨上一句年輕真好！”

“雖然走到今天沒取得過什麼成績，但因為很熱愛所以一直在努力堅持，直到我發現自己真的力不從心，我不想拖累隊友，也不想讓大家看到一個很差的自己，所以也到了說再見的時候了。”

問及為何沒有再嘗試一陣兒，再給自己一點機會，就像當年逆風翻盤回到LPL。電話那頭的小段，長嘆了一口氣。“當時真的是對自己打擊很大，就覺得自己實力不夠了，沒有資格打LPL了。”

退役之後

高光過後，退役的選手們，都去哪兒了？這就像是畢業生從學校踏上社會，退役的電競選手，同樣是從象牙塔，被彈射回現實世界

裏。現在，他們要將自己從過往抽離，然後到找到下一個全身心熱愛的事業，這對誰都不是件輕而易舉的事情。

從電競選手Duan做回24歲的段德良，要做些什麼呢？段德良腦海裏閃現過去開一家奶茶店的想法。但奶茶店該怎麼開呢？會不會賠錢？

看起來，更為穩妥和普遍的做法，是追尋前輩們的選擇。大部分的選手，雖然離開了賽場，但仍留在這個蓬勃發展的領域裏，成為解說、教練、領隊，實現自循環。

還有不少頂尖選手的退役去向，是成為遊戲主播。劉謀(PDD)是其中的代表。這位曾經的IG戰隊上單選手，現為鬥魚平臺人氣最高的遊戲主播之一，為後續電競選手轉型鋪出了路。

站在更上游的人，也希望幫助他們跑通這條路。在今年騰訊電競的活動上，騰訊電競稱將與直播平臺虎牙聯合推出電競選手職業生涯保障計劃，為選手們提供再就業機會。

但走到頂端的，始終是少數。做遊戲直播，除了遊戲打得好，還得能說會道、插科打諢，一天數小時滔滔不絕。這些都做到了，能不能有人氣依舊是一門玄學。

段德良嘗試直播了一段時間，規定自己很早起床，嘗試了不同時間段做直播，“特別認真在做，但效果不是特別好。因為我這個位置又不好做直播，而且怎麼說，喜歡看輔助的會很少。”

小主播能出頭，大都背後倚靠着一家實力不錯的MCN機構，做形象、內容包裝。也許未來可以考慮簽約一個MCN機構，比單打獨鬥要上升得快一點。段德良知道這些門道，但談到這，似乎沒有特別打動他。

還有一批LPL退役選手，以及一直在次級聯賽(LDL)但未能有機會打入LPL的選手，瞄準了《英雄聯盟》手游的機會。

“可以試試。”段德良說。過了一會兒，段德良又直言，“不想去做手游，如果。”他頓了頓，“也沒有如果。就還是想去做端游。”

或者，十幾歲離開家，闖蕩電競江湖的的他，是不是可以回去繼續讀書？

電競行業和中國其他的體育行業類似。當踏上職業道路，生活就不再是尋常道路：讀書、高考、大學與工作，而是訓練與比賽交替。目前我國有針對高水平運動員的大學招生計劃，但對於電競選手，似乎還未發展到這一步。

目前，行業有自發推出的電競獎學金計劃，啓動兩年來有29名選手被北京郵電大學和廣州體育學院的成人教育專業錄取，這是一個比較好的開始。

現在的段德良，還在玩着《英雄聯盟》。“你有想過給自己放假放到什麼時候，後面再去做一點事情嗎？”記者問。“應該快了，快了。”段德良說。

張星冉在今年的LPL春季賽中表現不錯，正塵戰夏季賽，以爭取S賽(《英雄聯盟》全球總決賽)資格。他跳過了記者問未來規劃的問題，白淨的娃娃臉，浮起一絲狡黠的笑意，“有想過，但肯定不能說”。

韋榮在備戰《英雄聯盟》手游聯賽的上線，最新的消息是，職業資格賽階段將於9月開始。但所在隊伍訓練賽表現狀態不佳，教練在要不要換人這件事上，給了他不小的心理壓力。

這個年齡，還經得住一次落選嗎？無論如何，在他看來，這裏的生活，比回到老家三點一線的工作要更有魅力。“最快樂的時候是每天和隊友很努力訓練，然後得到自己想要的答案和成績。”他說。