

# 《阴阳师》核心资源“体力”的产出-消耗平衡分析

胡佳旭

2026年2月24日

## 概述

本报告对《阴阳师》体力系统进行产出-消耗平衡分析。首先梳理稳定产出与主流消耗途径，量化其单次消耗与获取频率；定义三类玩家画像（咸鱼、无氪肝帝、氪金肝帝），基于数据建立每月体力流动模型，计算常规月与周年月的刚性消耗、盈余及缺口；最后横向对比评估系统友好度，剖析数值设计对玩家分层与付费转化的驱动，并提出优化建议。

## 1 引言

在《阴阳师》的经济体系中，体力是制约玩家行为、主导资源流动的核心经济资源。与多数新兴手游轻量化、设置体力储存上限、鼓励每日上线清体力的设计不同，《阴阳师》的体力系统呈现出鲜明的“囤积型”特征：产出途径多样且慷慨，体力可无上限累积，允许玩家根据自身节奏自由支配多余体力——既可为大型活动提前数月储备，亦可即时消耗刷取更多御魂。这种设计在赋予玩家资源调度自由的同时，也对数值策划的宏观调控能力提出了更高要求——如何在高自由度的系统中维持资源收支的动态平衡，成为设计者必须面对的核心命题。若体力发放过多过滥，将导致其价值稀释，乃至整个经济系统面临危机；反之，若发放过少，则玩家每日可从事的活动受限，日常活跃度与在线时长必然走低。对此，策划给出的解法是：活跃玩家可以从各类活动中获取更多体力，以匹配其更大的消耗需求。同时，每月定期推出性价比极高的活动，既有效消耗玩家积存的体力，又不会因频次过高而带来毕业压力——玩家按需参与即可，节奏张弛有度。本报告将对《阴阳师》的体力系统进行具体的数值分析。

全文结构安排如下：第2节系统梳理体力的所有稳定产出与主流消耗途径，并对比常规活动与周年庆“999爬塔”的体力需求差异；第3节定义三类典型玩家画像，分别建立每月体力流动模型，量化其产出、消耗与盈余；第4节基于模型结果进行平衡分析，评估系统友好度并剖析数值驱动下的玩家转化路径；第5节总结全文并提出后续研究方向。

## 2 体力产出与消耗总览

### 2.1 稳定体力产出途径

本节梳理列出了《阴阳师》中所有稳定的体力产出途径。免费部分主要来自斗鱼结界卡、自然恢复及各类日常周常任务，月均可达60,100体；付费部分则包括每日优惠礼包、每周礼包及各类限时活动礼包，月均32,050体，同时需消耗一定勾玉与魂玉。此外，游戏中还存在无次数限制的勾玉购买体力途径，为氪金玩家提供了额外的获取空间，将在3.1节详细说明。这些数据为后续三类玩家的资源流动模型奠定了量化基础。

### 2.2 主流体力消耗途径

本节主要统计有每日/每周/每月次数限制、且性价比较高的体力消耗途径。这类途径的特点是收益稳定、资源兑换效率高，玩家通常会优先完成，但因次数限制；后文的三类玩家模型将基于此设定不同的完

获取频率	途径	说明	体力/频率
每日	自放斗鱼卡	极限 18/h × 24h	432
	寄养斗鱼卡	18/h × 6h × 140% × 4 次	604.8
	自然恢复	5 分钟/点, 每日 288 体	288
	阴阳寮补给	20/次 × 3 次	60
	花合战 80 活跃	每日任务奖励	20
	体力悬赏封印	30/次 × 2 次 (含协作)	60
	庭院小纸人	12-14 点 + 20-22 点	40
	逢魔之时	密信 + 宝箱等	30
每周	珍旅居商店	每周 100 体	100
	勋章商店	每周 100 体	100
每月	花合战礼盒 (免费)	每月 540 体	540
	月度活动兑换	体力 10000+ 开箱子约 2000+ 花合战 50	12050
	寻契心缘商店	每期 2000 体, 约三个月一期	666.7
每月总产出 ≈ 60,100.7			

表 1: 免费体力产出途径 (日均折算, 每月 30 天、每周 7 天 [1])

获取频率	途径说明	体力数量	勾玉价格	魂玉价格
每日	每日优惠礼包	100	-100	12
	每日符咒包	100	-20	18
每周	每周优惠礼包	1200	-650	68
每月	花合战礼盒收费部分	3150	-	30
	商店 200 礼盒 (52 勾/个)	13200	10400	-
	月度运势礼	600	-600	30
	活动内置花合战付费	1000	-	30
	归狐谣补给 (20 体 × 30 次)	600	-	150
	豆皮寿司补给 (100 体 × 20 次)	2000	-	100
	拼购礼包	400	-	30
	影域助力 (30 体 × 10 天)	300	-	15
日均产出 ≈ 1,079.8		每月总产出 ≈ 32,050	月总勾玉 ≈ 3,600	月总魂玉 ≈ 1,557
特殊	每日 40 + 20x 勾玉买 100 体力 (x 次)	100x	10x <sup>2</sup> + 50x	-

表 2: 付费体力产出途径

注: 勾玉价格中负值表示返还勾玉; “-” 表示无此项消耗。每月部分以 2026 年 2 月活动为例。

成度 (如咸鱼玩家可能只完成部分)。

以上提及了每月都会举办的大型活动, 其形式通常包含爬塔与首领战两个阶段。值得一提的是, 阴阳师在每年 9 月会推出加量版周年活动: 平时的大型活动俗称“300”, 即活动期间共发放 300 次/天的门票 (持续 10 天, 活动总时长约 21 天, 玩家只需在此期间登录 10 次即可领满); 而周年活动被称为“999”, 每日发放 999 次门票 (持续 14 天, 活动时长同样约 21 天)。由于“999”活动的体力性价比远超“300”, 且完美毕业所需体力极高 (约 110,140 体), 因此囤积体力等待周年庆成为许多玩家的核心策略。两类活动的具体消耗对比如表2所示。

### 3 玩家画像定义与体力流动模型

在分析经济系统时, 玩家分层是建立资源流动模型的基础。不同活跃度与付费意愿的玩家, 其体力获取策略、完成日常的投入程度、以及应对活动的资源管理方式存在显著差异。本章定义三类典型玩家画像, 并基于前文梳理的产出与消耗途径, 分别建立其每月体力流动模型, 计算日常刚性消耗与可自由支配的盈余, 为后续平衡性分析提供量化依据。

支出频率	支出项目	说明	消耗/频率
每日	经验本	12 体/次 × 2 次	24
	金币本	12 体/次 × 2 次	24
	地域鬼王	1+2+3 体/天	6
	宠物全喂	20 体/只 × 7 只	140
每周	真八岐大蛇	60 体/次 × 2 次	120
	契灵之境	约 1300 体/周	1300
	六道之门	60 体/次 × 2 次	120
	永生之海	24 体/次 × 30 次	720
	竞速百战	3 体/层 × 10 层	30
每月	大型活动（爬塔）	300 次/天 × 10 天 × 6 体	18000
	二阶段首领战	200 次/天 × 4 天 × 12 体	9600
每月总计所需体力 ≈ 42,580			

图 1: 主流体力消耗途径

需要说明的是，本节所建立的无氦肝帝与氦金肝帝模型均为理论上的极限状态，即假设玩家能够完美管理体力，始终将体力压在 100 以下以吃满自然恢复，且从不溢出。在实际操作中，这种状态几乎无法维持——无论是睡眠期间的自然恢复溢出，还是活动期间的集中消耗，都会导致体力偏离理想曲线。因此，这两个模型计算的产出与消耗可视为理论上能达到的上限，实际玩家的盈余通常会略低，或需要更精细的囤积策略才能接近这一水平。与之相对，咸鱼玩家模型因其行为模式相对松散、对体力管理的精度要求较低，其计算结果更贴近实际游戏中的常见状态，具有更高的现实可行性。此外，本模型仅纳入稳定可预期的体力来源，对于逢魔答题、结界突破掉落、好友祝福等随机性或低效途径暂不计入，因其对整体收支影响微弱且难以量化，但不改变核心平衡结论。

### 3.1 氦金肝帝玩家模型

氦金肝帝（重度付费玩家）是游戏体力系统的“顶配”用户，可作为向上延伸的基准。他们不仅拉满所有免费体力产出——自放与寄养斗鱼卡拉满、准时领取寮补给、刷满悬赏协作——还通过勾玉购买和付费礼包进一步扩充体力获取，追求极致练度与活动毕业。在消耗端，他们清空所有刚性支出（每日/每周/每月有次数限制的高性价比项），并将多余体力投入无限刷取的常驻副本（如“魂土”、“困 28”）或囤积备战大型活动。

氦金肝帝玩家以“全都要”为原则，完整获取所有稳定产出的体力。免费部分来自表1，每月可全额获取约 **60,100 体力**。若无法时刻保持自然恢复不溢出，体力食盒可按 65

付费部分取自表2，将各类有次数上限的礼包全部购买，每月可额外获得 **32,050 体力**，同时消耗 **3,600 勾玉**与 **1,557 魂玉**。

除此之外，游戏中还存在无次数限制的体力获取途径：玩家每日可用勾玉兑换 100 体力，首次 60 勾玉，此后每次递增 20 勾玉。若每日购买  $x$  次，则每月可获  $3,000x$  体力，消耗  $300(x^2 + 5x)$  勾玉。本文按每日购买 6 次计算，每月额外获得 **18,000 体力**，消耗 **19,800 勾玉**。

综合以上三部分，氦金肝帝玩家每月总体力获取为： $60,100 + 32,050 + 18,000 = 110,150$ 。在常规月份，完成所有高性价比消耗途径仅需 42,580 体力，远低于获取量。即使是体力消耗高峰的 9 月周年庆“999 爬塔”活动，所需体力也高达 110,140，仍略低于月获取总量。然而，由于活动持续时间并非整月（爬塔持续 21 天，首领战集中在 4 天内），且需保持自然恢复不溢出，实际情况更为复杂。若在 8 月提前囤积，9 月自然恢复部分将因溢出损失约  $0.35 \times 288 \times 30 = 3,024$  体力，实际可用体力降至  $110,150 - 3,024 = 107,126$ 。但周年活动商店额外提供的 5,000 体力可填补此缺口，最终可用体力为 112,126，略高于 110,140 的消耗需求。总体而言，氦金肝帝玩家的体力产出足以覆盖常规月份的全部刚性消耗，在周年庆等极端活动期勉

来源	总挑战次数	单次体力消耗	总消耗
三百爬塔	3000	6	18000
三百首领	800	12	9600
九九九爬塔	13986	6	83160
九九九首领	1000	12	12000
三百合计 ≈ 27,600		九九九合计 ≈ 95,160	
差值 ≈ 67,560			

图 2: 无氦肝帝玩家每月体力获取汇总

来源	体力/月	勾玉消耗/月	魂玉消耗/月
免费体力 (表1)	60,100	-	-
付费礼包 (表2)	32,050	3,600	1,557
勾玉购买体力 (每日 6 次)	18,000	19,800	-
<b>总计</b>	<b>110,150</b>	<b>23,400</b>	<b>1,557</b>

表 3: 氪金肝帝玩家每月体力获取汇总

强达标，若提前囤积或临时增量付费也能无压力毕业。

### 3.2 无氪肝帝玩家模型

无氪肝帝（核心活跃玩家）可视为在氪金肝帝基础上“做减法”的结果——减去所有付费体力来源，仅保留免费产出。他们以最大化利用免费资源为目标，每日在线时间长，精打细算地完成所有高性价比的日常、周常与活动内容。在产出端，他们全力获取免费体力，但不进行任何勾玉购买或付费礼包；在消耗端，他们与氪金肝帝保持相同的刚性支出，同样需要清空所有高性价比消耗项。

来源	常规月	常规月 (屯)	周年月
免费体力	60,100	56,644	61,644
体力消耗	42,580	42,580	110,140
结余/缺口	17,520	14,064	-48,496

- 常规月若囤积体力则会损失  $288 \times 40\% \times 30 = 3,456$  体力，从 60,100 变为 56,644。
- 周年月活动商店可额外兑换 5,000 体力，在囤积常规月的基础上加 5,000 变为 61,644。

图 3: 无氪肝帝玩家每月体力总结

常规月能有约 17,520 体力结余，但由于周年月的 999 活动的体力缺口较大，无氪肝帝玩家则需要更加精打细算一些，提前三个月进行体力的囤积准备 999 活动。详细策略将在第四节进行讨论。

### 3.3 咸鱼玩家模型

咸鱼玩家（签到党）可视为在无氪肝帝基础上进一步“做减法”的结果——不仅减去付费，还减少活跃度，选择性放弃部分高性价比内容。他们以休闲体验为主要目标，每日上线时间有限，仅完成最基础的日常任务，对体力的优先度不高。

在产出端，咸鱼玩家的体力获取的不同之处如下：

- **结界卡**：放弃斗鱼卡，自放与寄养均选择太鼓结界卡以获取勾玉，斗鱼卡带来的体力产出归零。
- **自然恢复**：无法时刻保持体力低于 100 以吃满全部恢复，按满级体力食盒 60% 储存效率折算，每日获得 172.8 体力。
- **阴阳寮补给**：每日仅登录两次，每次领取 20 体力，共 40 点。
- **悬赏封印**：仅完成自身刷出的体力任务，不参与好友协作，期望每日获得 30 体力。
- **花合战每日活跃**：每日 80 活跃度奖励的 20 体力仍可达标获取。
- **月度礼盒及活动**：月度花合战礼盒、月度活动及寻契心缘商店均优先兑换体力以外的资源，故不纳入产出。以及尽管 999 活动商店有 5,000 额外体力兑换，咸鱼玩家依旧优先兑换其他资源。

在下一节，我们将针对三类玩家具体分析并给出体力储存策略。

获取频率	途径	说明	体力/频率
每日	自放斗鱼卡	咸鱼玩家挂勾玉而非体力	0
	寄养斗鱼卡	咸鱼玩家寄养勾玉而非体力	0
	体力食盒	5 分钟/点, 每日 288 体, 溢出部分以60%储存	172.8
	阴阳寮补给	20/次 × 2 次, 咸鱼每天只登录两次	40
	花合战 80 活跃	每日任务奖励	20
	体力悬赏封印	30/次 × 1 次 (咸鱼懒得协作好友)	30
	庭院小纸人	12-14 点 + 20-22 点	40
	逢魔之时	密信 + 宝箱等	30
每周	珍旅居商店	每周 100 体	100
	勋章商店	每周 100 体	100
每月	花合战礼盒 (免费)	咸鱼玩家三选一不选体力	0
	月度活动兑换	优先换体力之外的道具	0
	寻契心缘商店	优先换体力之外的道具	0
日均产出 ≈ 361.5		每月总产出 ≈ 10,784	

表 4: 咸鱼玩家体力产出途径

## 4 平衡分析

本节基于第三节的模型结果, 对三类玩家的体力收支进行横向对比, 并分析系统在不同玩家群体中的友好程度与转化驱动力。

玩家类型	常规月 (囤) 产出	常规月固定消耗	盈余 (常规月)	999 缺口	囤积所需月数
咸鱼玩家	10,784	8,940	1,844	+4,996	2.7
无氦肝帝	56,644	42,580	14,064	+48,496	3.4
氦金肝帝	107,126	42,580	64,546	-10	N/A

表 5: 三类玩家每月体力流动模型对比 (常规月囤积状态与 999 活动缺口)

从表中可见, 咸鱼玩家和无氦肝帝在周年月均面临显著的体力缺口, 分别需要提前 2.7 个月和 3.4 个月囤积; 而氦金肝帝仅凭当月获取即可覆盖消耗, 完全不受囤积周期束缚。这一差异正是系统分层设计的直接体现。

### 4.1 友好度分析

基于上述数据, 体力系统对三类玩家的友好程度呈现明显差异。咸鱼玩家资源极度充裕, 常规月盈余 1,844 体, 周年月缺口仅需 2.7 个月囤积, 几乎无体力压力; 但其代价是活跃度低, 盈余难以转化为战力, 养成资源获取不足。无氦肝帝日常友好, 常规月盈余 14,064 体可供自由支配, 但周年月 48,496 的缺口迫使其提前 3.4 个月精细规划, 活动期间压力显著。氦金肝帝则全面友好, 常规月盈余 64,546 体, 周年月仅凭当月获取即可覆盖消耗, 完全不受囤积周期束缚; 但其需持续投入勾玉与魂玉, 付费成本较高。

总体而言, 系统通过分层设计, 让咸鱼与氦金玩家各得其所, 而将无氦肝帝置于“慷慨与苛刻”的张力中, 驱动其向精细化或付费方向转化。

### 4.2 数值驱动下的玩家转化

常规月与周年月的体力消耗落差设计十分巧妙, 推动咸鱼玩家向肝帝转化, 并刺激无氦肝帝尝试付费。

支出频率	支出项目	说明	消耗/频率
每日	经验本	12 体/次 × 2 次	24
	金币本	12 体/次 × 2 次	24
	地域鬼王	1+2+3 体/天	6
	喂秋田犬	20 体/只 × 1 只	20
每周	真八岐大蛇	60 体/次 × 2 次	120
	契灵之境	契灵之境 60 级解锁	0
	六道之门	60 体/次 × 2 次	120
	永生之海	24 体/次 × 30 次	720
	竞速百战	3 体/层 × 10 层	30
每月	大型活动 (爬塔)	30 次/天 × 10 天 × 6 体	1800
	二阶段首领战	20 次/天 × 4 天 × 12 体	960
特殊	周年活动 (999)	100 次/天 × 14 天 × 6 体	8,400
	周年首领战	20 次/天 × 5 天 × 12 体	1,200
常规月所需体力 ≈ 8,940		周年月所需体力 ≈ 15,780	

在消耗端，咸鱼玩家仅完成每日必做项，周常选择性参与，大型活动只完成上限的 10%。具体量化调整如下：

- **宠物喂养**：仅保留秋田犬，每日消耗从 140 体降至 20 体。
- **契灵之境**：等级不足 60 级，消耗为 0。
- **大型活动 (300)**：仅完成每日前 20 次二阶段 ( $20 \times 4 \times 12 = 960$ ) 及一阶段 30 次 ( $30 \times 10 \times 6 = 1,800$ )。
- **周年活动 (999)**：仅完成每日前 20 次二阶段 ( $20 \times 5 \times 12 = 1,200$ ) 及一阶段 100 次 ( $100 \times 14 \times 6 = 8,400$ )。

来源	常规月	周年月
免费体力	10,784	10,784
体力消耗	8,940	15,780
结余/缺口	1,844	-4,996

图 5: 咸鱼玩家每月体力总结

图 4: 咸鱼玩家体力消耗途径 (绿色为与肝帝的差异项)

- **咸鱼玩家**：休闲定位使其几乎感受不到体力压力，日常盈余足以支撑随性的游戏节奏，同时还能积攒可观的体力储备。一旦获得心仪的式神并投入精力培养（如刷御魂），其活跃度会短期提升，行为向无氦肝帝靠拢。当囤积的体力消耗殆尽后，玩家将面临关键抉择：是将结界卡切换为斗鱼卡、并在活动商店中优先兑换体力，从而延续高活跃节奏，彻底转化为无氦肝帝；还是在御魂小成后回归咸鱼模式。值得注意的是，咸鱼玩家长期偏好挂太鼓攒勾玉，抽卡频率更高，获取新式神的效率优于无氦肝帝——这反过来也抬升了养成负担；而当等级达到 60 级解锁契灵后，又需额外投入精力，进一步推动向高活跃的转化。
- **无氦肝帝**：常规月可结余约 17,520 体力，自由用于刷取“困 28”或“魂土”等无次数限制的副本。然而周年月高达 48,496 的体力缺口迫使其不得不提前规划——通常需要从 6 月至 8 月连续囤积结余，方能在 9 月圆满毕业“999 爬塔”活动。若因规划失误而无法填平缺口，玩家很可能在活动期间的向氦金肝帝靠拢，通过小额付费换取顶级性价比副本的畅刷体验。周年月的巨大缺口恰为转化提供了天然契机；而官方也常在 9 月前推出逢魔演武、时间裂隙、花车巡游等高性价比活动，提前消耗玩家囤积的体力，从而在周年庆期间进一步刺激付费需求。
- **氦金肝帝**：每月均有大量结余，周年月仅凭当月获取 (110,150 体力) 即可恰好覆盖消耗需求 (110,140 体力)，完全无需提前囤积。若不计成本，此类玩家的游戏体验最为顺畅——付费渠道使其彻底摆脱囤积周期的束缚，随时可用金钱换取时间，形成了稳定而高效的付费转化路径。即便无法像画像中那般全年氦满体力，仅在周年庆前后的几个月中选择性购买高性价比体力礼包，也足以大幅提升游戏体验。

## 5 总结与结论

本报告对《阴阳师》体力系统进行了系统的产出-消耗平衡分析。通过梳理稳定产出与主流消耗途径，定义三类典型玩家画像并建立每月体力流动模型，得出以下结论。

体力系统设计成熟，分层清晰。咸鱼玩家资源充裕（常规月盈余 1,844 体，周年月缺口 4,996 体），几乎无体力压力，但活跃度低导致盈余难以转化为战力。无氦肝帝日常友好（常规月盈余 14,064 体），但周年月 48,496 的缺口迫使其提前 3.4 个月精细规划。氦金肝帝全面友好（常规月盈余 64,546 体，周年月仅

凭当月获取即可覆盖消耗)，完全不受囤积周期束缚，但付费成本较高。

常规月与周年月的体力消耗落差有效驱动玩家分层：咸鱼玩家面临向肝帝转化或回归咸鱼的抉择，无氦肝帝规划失误时向付费转化，氦金肝帝的付费渠道形成稳定转化路径。针对无氦肝帝的周年月缺口，建议适当延长活动周期（从 21 天延长至 28 天）或增加活动专用临时体力，降低囤积压力。

后续研究可聚焦于咸鱼玩家的资源转化路径：基于咸鱼玩家改挂太鼓结界卡带来的额外勾玉收益，结合 Task4&5 的抽卡概率模型，量化其抽卡期望——计算约多久可额外获取一个概率 UP 活动式神；进一步结合 Task7 的“体力-收益”模型与 Task2 的御魂解析，估算该额外式神御魂小毕业所需的体力投入，并评估这一新增消耗是否会导致咸鱼玩家原本充裕的体力出现缺口。通过对比结界卡中体力与勾玉的分配策略，探索如何在保持咸鱼玩家低活跃定位的同时，实现资源盈余向有效战力的转化，从而形成从“资源获取”到“资源消耗”的系统闭环。

## 参考文献

- [1] 妹酱的小本本. 【阴阳师】囤囤鼠：体力获取途径汇总，刷御魂如何分配体力? . URL: <https://www.bilibili.com/video/BV1Cr421c7ug/>.