



青春修炼手册

TFBOYS

作词: 王韵韵

作曲: 刘佳

原调: B 4/4

选调: C

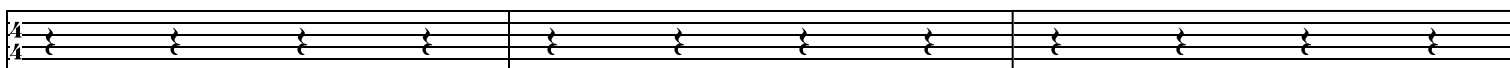
变调夹: 0

♩ = 130

1

2

In



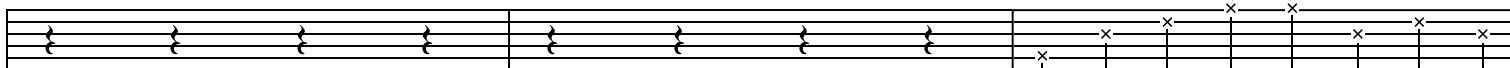
0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 |

4

5

B

C



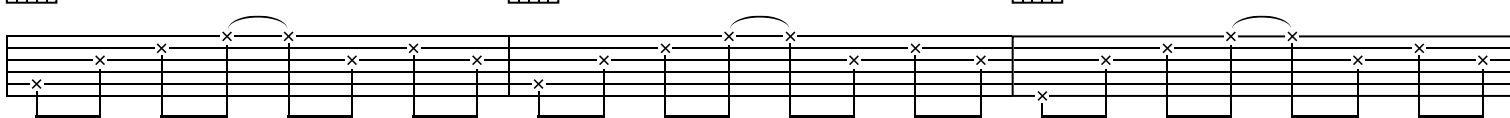
0 0 0 0 | 0 0 0 5 1 2 | 3 5 4 3 2 1 |

跟 着 我 左 手 右 手 一 个

7

8

9



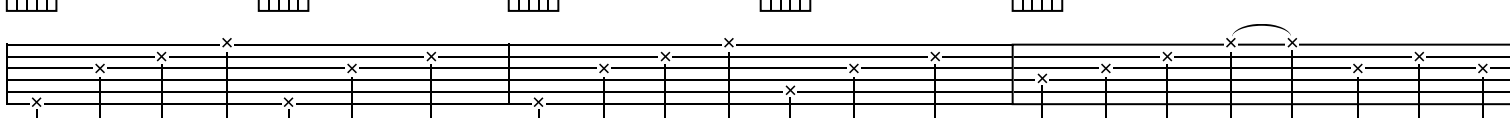
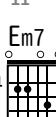
7. 7. 5 0 | 1 3 2 1 7 6 | 6 7 5 5 0 3 |

慢 动 作 右 手 左 手 慢 动 作 重 播 噢

10

11

12



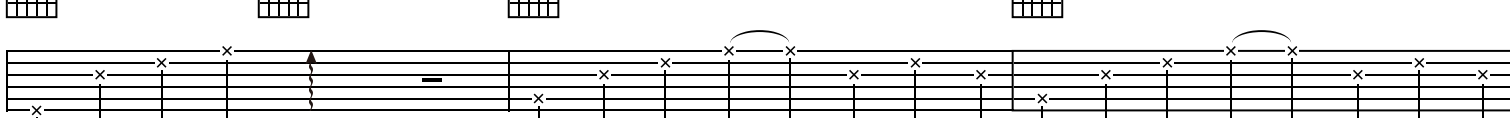
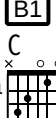
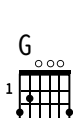
4 1 7 0 5 | 5 2 1 2 1 0 | 4 3 4 3 4 3 2 |

这 首 歌 给 你 快 乐 你 有 没 有 爱 上 我

13

14

15



2 0 0 5 1 2 | 3 5 4 3 2 1 | 7 7 5 5 0 |

跟 着 我 鼻 子 眼 睛 动 一 动 耳 朵



16 Am7 Em7 F G/F

1 3 2 1 7 6 | 7 6 5 5 0 1 | 6 4 3 2 3 4 |

装 乖 耍 帅 换 不 停 风 格 青 春 有 太 多 未 知

19 Em7 Am7 Dm7 Gsus4 C

5 3 1 0 6 | 4 3 4 3 1. 7 7 2 | 1 0 0 0 |

的 猜 测 成 长 的 烦 恼 算 什 么

23 Br FM7 G Em7 Am7 FM7 G

0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 |

25 Em7 Am7 FM7 G

0 0 0 0 | 5 - - - | 0 0 0 0 |

28 Dm7 G C A C

0 0 0 0 | 0 0 0 3 2 1 | 5 - 0 3 2 1 |

31 Em7 FM7 G

7 - - 0 6 6 6 6 6 5 4 6 6 5 5 0 3 2 1 |

装 佩 戴 上 一 克 拉 的 梦 想 我 的 勇



34 C

5 敢 - 0 3 2 1 充满电量 7 1 7 7 - 0 1 1 1 1 1 6 1 6 昂一首到达每一个地

35 Em7

36 Fm7

37 G

6 5 0 3 4 5 方这世 7 2 2 1 0 0 6 5 的太阳光因为

39 Am7

40 Dm7

5 4 4 3 4 3 1 3 自信才能把我照亮 3 2 0 3 4 6 5. 5 7 2 这舞台的中

41 G

42 Em7

43 Am7

44 Dm7

45 F

2 1 0 0 0 4 2 1 央有我才闪亮 4 3 4 3 4 0 4 4 3 4 1 5 有我才能发着光

46 G

47 G

48 B2

49 C

50 G/B

51 Em7

7 7 5 5 0 1 3 2 1 7 6 6 7 5 5 0 慢动作右手左手慢动作重播



52 **F** **G/F** **Em7** **Am7** **Dm7**

1 这首 歌 给 你 快 乐 你 有 没 有 爱 上 我

55 **G** **B3** **C** **G/B**

2 跟 着 我 鼻 子 眼 睛 动 一 动 耳 朵

58 **Am7** **Em7** **F** **G**

1 装 乖 要 帅 换 不 停 风 格 青 春 有 太 多 未 知

61 **Em7** **Am7** **Dm7** **G** **C**

5 的 猜 测 成 长 的 烦 恼 算 什 么

Br 65 **Fm7** **G** **Em7** **Am7** **Fm7** **G**

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

67 **Em7** **Am7** **Fm7** **G** **Em7** **Am7**

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0



70 **Dm7** **G** **C** **A1** **C**

0 0 0 0 | 0 0 0 3 2 1 | 5 - 0 3 2 1 |

经 常 会 想 长 大 多

73 **Em7** **Fm7** **G**

7 6 6 6 6 5 4 6 | 6 5 5 0 3 2 1 |

好 有 些 事 情 却 只 能 想 象 想 说 就

76 **C** **Em7** **Fm7**

5 0 0 3 2 1 | 7 1 7 7 - 0 1 | 1 1 1 1 1 6 1 6 |

说 想 做 就 做 为 了 明 天 的 自 己 鼓

79 **G** **Em7** **Am7** **C1**

6 5 0 3 4 | 5 - - 7 2 | 2 1 0 0 6 5 |

掌 这 世 界 的 太 阳 因 为

82 **Dm7** **G** **Em7**

5 4 4 3 4 3 1 3 | 3 2 0 3 4 | 6 5 5 7 2 |

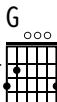
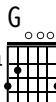
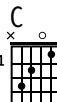
自 信 才 能 把 我 照 亮 这 舞 台 的 中

85 **Am7** **Dm7** **F**

2 1 0 0 0 4 | 4 3 4 3 4 0 4 | 4 3 4 3 4 1 5 |




央 有 我 才 闪 亮 有 我 才 能 发 着 光



88  89  B4 






1 5 - - - | 0 0 0 5 1 2 | 3 5 4 3 2 1 |

跟 着 我 左 手 右 手 一 个

91  92  93 

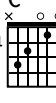
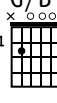
1 7 7 5 0 | 1 3 2 1 7 6 | 6 7 5 5 0 |

慢 动 作 右 手 左 手 慢 动 作 重 播

94  95  96   

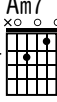
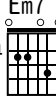

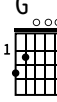
1 4 1 7 0 5 | 5 2 1 2 1 0 | 4 3 4 3 4 3 2 |

这 首 歌 给 你 快 乐 你 有 没 有 爱 上 我

97 B5  99 

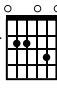
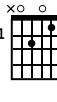
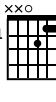
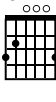
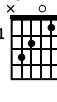
1 2 0 0 5 1 2 | 3 5 4 3 2 1 | 7 7 5 5 0 |

跟 着 我 鼻 子 眼 睛 动 一 动 耳 朵

100  101  102  

1 3 2 1 7 6 | 7 6 5 5 0 1 | 6 4 3 2 3 4 |

装 乖 耍 帅 换 不 停 风 格 青 春 有 太 多 未 知

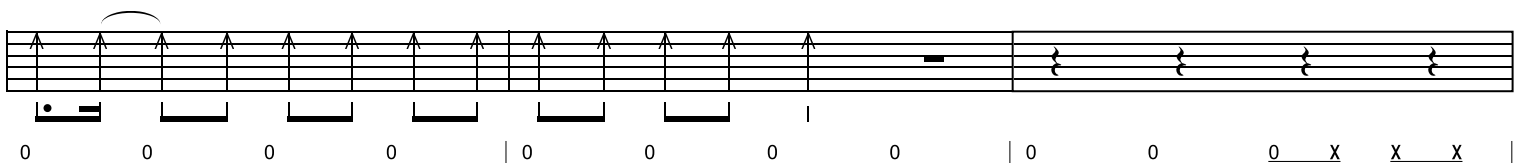
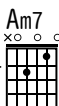
103  104  105   

1 5 3 1 0 6 | 4 3 4 3 1 7 7 2 | 1 0 0 0 |

的 猜 测 成 长 的 烦 恼 算 什 么

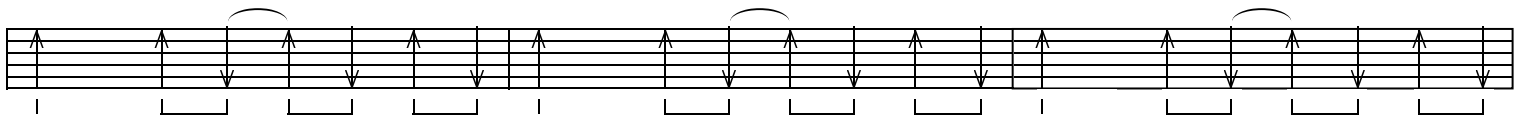
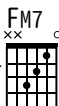


106



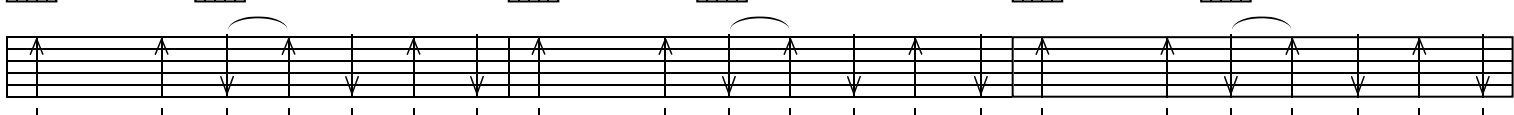
0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 X X X |
向 明 天

D



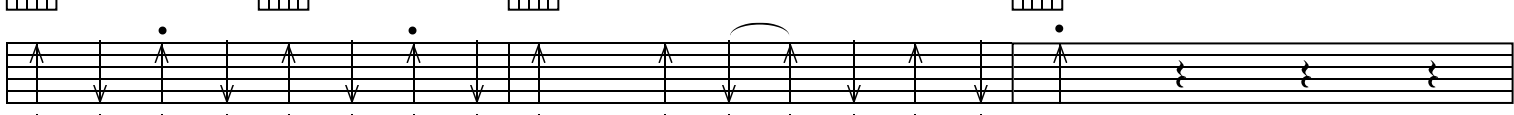
X. X X X 0 X X X | X. X X X 0 0 X | X. X X X 0 X X X X |
对 不 起 向 前 冲 不 客 气 一 路 有 你 充 满 斗 志

112



X X X X 0 0 | 5. 3 3 5 0 3 3 2 1 | 7. 7 7 1 0 2 3 |
无 限 动 力 男 子 汉 没 有 什 么 输 不 起 正 太

115



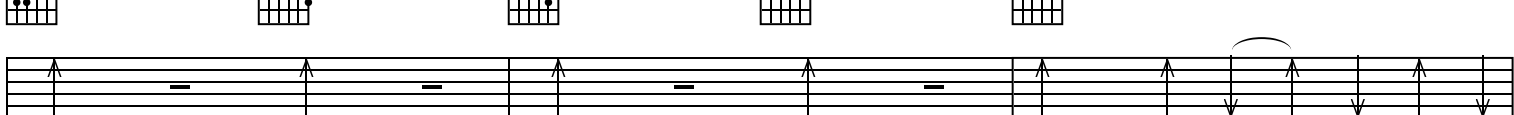
4 3 2 1 1 1 7 1 | - 0 5 1 2 | 3 5 4 3 2 1 |
修 炼 成 功 的 秘 籍 - 跟 着 我 左 手 右 手 一 个

118



7 7 5 5 0 | 1 3 2 1 7 6 | 6 7 5 5 0 3 |
慢 动 作 右 手 左 手 慢 动 作 重 播 噢

121



4 1 7. 5 | 5 2 1 2 1 0 | 4 3 4 3 4 3 2 |
这 首 歌 给 你 快 乐 你 有 没 有 爱 上 我

122

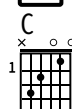




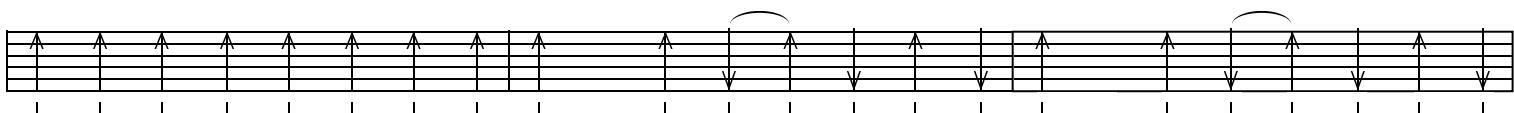
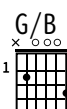
124



B7

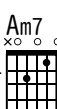


126

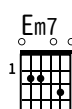


2 - 0 5 1 2 | 3 5 4 3 2 1 | 7 7 5 5 0 |
跟 着 我 鼻 子 眼 睛 动 一 动 耳 朵

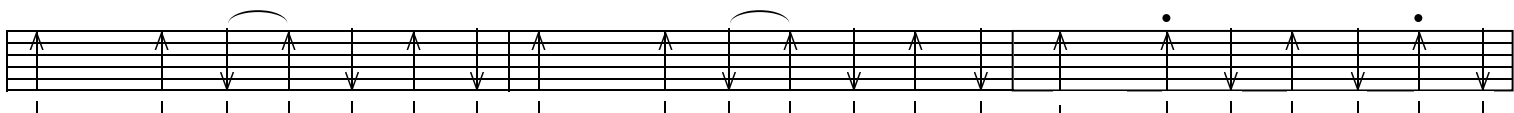
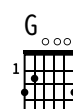
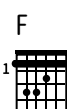
127



128

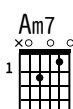


129

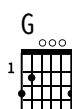


1 3 2 1 7 6 | 7 6 5 5 0 1 | 6 4 3 2 3 4 |
装 乖 耍 帅 换 不 停 风 格 青 春 有 太 多 未 知

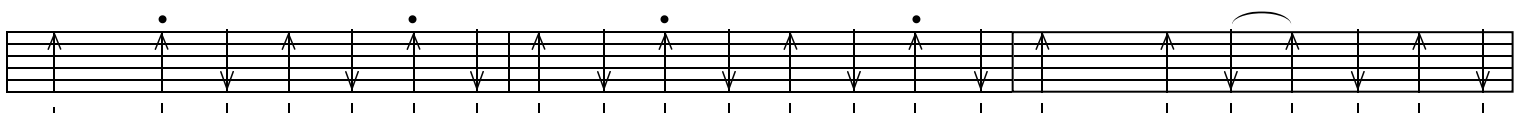
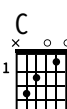
130



131

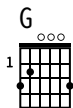
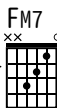


132

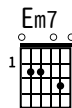


5 3 1 0 6 | 4 3 4 3 1 7 7 2 | 1 0 0 0 |
的 猜 测 成 长 的 烦 恼 算 什 么

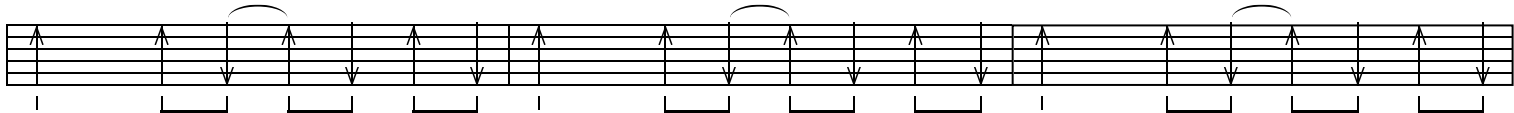
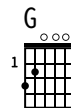
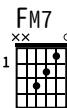
End



134

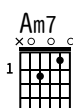


135

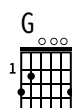
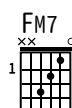


0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 |

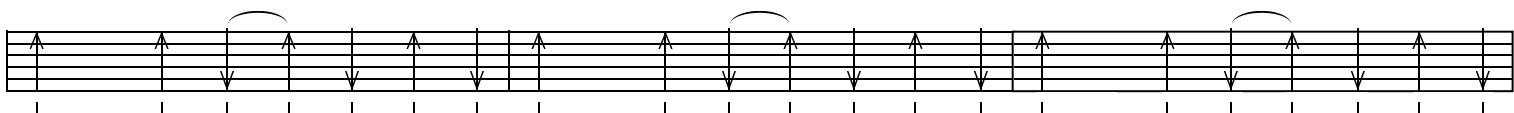
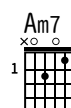
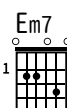
136



137

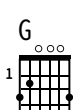


138

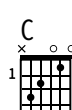


0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 |

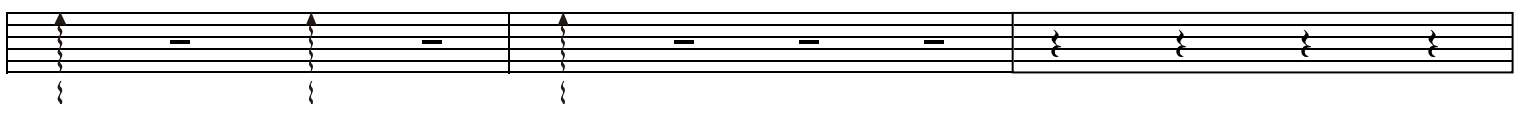
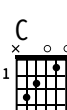
139



140



141



0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 |



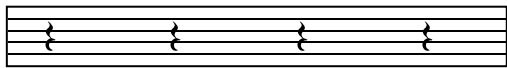
联系客服



扫码获取
高品质伴奏



142



0 0 0 0 ||