

## 抬起头-词曲. txt

### 《抬起头》 —— 致每一个勇敢前行的你

(旋律：激昂励志，节奏坚定有力)

#### [Verse 1]

清晨的风 吹散昨夜的迷惘  
脚下的路 或许还布满冰霜  
多少次跌倒 看不清远方  
但心中火种 从未被遗忘

#### [Pre-Chorus]

听 心跳在回响  
那是梦想 在胸口发烫  
看 曙光已微亮  
黑夜再长 终会被照亮

#### [Chorus]

抬起头 仰望那星空  
挺起胸 扛起所有光荣  
扬起下巴 与世界相拥  
每一步都走得 气势如虹  
让风吹过 骄傲的眉头  
让世界看见 你的不同  
就算前方 有千浪万重  
也要活得 挺拔如峰

#### [Verse 2]

别人的话 是远山的回响  
倾听反思 再选择方向  
汗水与泪 铸成你的勋章  
故事结局 由你来书写辉煌

#### [Bridge]

或许孤独 是强者的代价  
或许伤痕 是成长的代价  
但请你记得 最初的信仰  
燃烧的生命 从不投降

(音乐过渡：鼓点加强，情绪推向高潮)

#### [Final Chorus]

抬起头 冲破所有枷锁  
挺起胸 不怕风雨滂沱  
扬起下巴 与命运交手  
每一次呼吸 都充满自由  
让火焰点燃 心中的荒芜  
让呐喊响彻 整个宇宙  
就算世界 从未温柔  
你依然是 自己的英雄

#### [Outro]

抬起头——  
挺起胸——  
扬起下巴——  
向前走——

## 抬起头-词曲. txt

永不回头!

### 《抬起头》 ——致每一个勇敢前行的你

1 = C (调号: C大调)

4/4 (拍号: 四分音符为一拍, 每小节四拍)

? = 72 (速度: 每分钟72拍, 坚定、有力地)

( 3 5 6 - | 1 6 5 - | 3 5 6 - | 2 - - - )  
( 3 5 6 - | 1 6 5 - | 6 1 2 - | 1 - - - )

6 - 5 3 | 1 2 3 - | 5 - - -  
清晨的风 吹散昨夜 的迷惘  
3 - 2 1 | 6 1 2 - | 3 - - -  
脚下的路 或许还布 满冰霜  
5 - 3 2 | 1 2 3 - | 5 - 3 2  
多少次跌 倒看不清 远 方  
1 - 6 5 | 3 5 6 - | 1 - - -  
但心中火 种从未被 遗 忘

[Pre-Chorus] 预副歌 (情绪推进)

1 2 3 - | 5 6 1 - | 6 - - -  
听 心 跳 在 回 响  
5 6 1 - | 2 3 5 - | 3 - - -  
那是梦想 在胸口发 烫  
4 3 2 - | 3 4 3 2 | 1 - - -  
看 曙 光 已 微 亮  
7 1 2 3 | 2 1 6 - | 6 - - -  
黑夜再长 终会被照 亮

[Chorus] 副歌 (爆发出力量!)

1 3 5 - | 6 - 5 3 | 2 - 1 2 | 3 - - -  
抬起头! 仰 望 那 星 空  
4 3 2 - | 3 - 2 1 | 7 - 6 7 | 1 - - -  
挺起胸 扛 起 所有光 荣  
5 6 1 - | 2 - 1 6 | 5 - 3 5 | 6 - - -  
扬起下巴 与 世 界 相 拥  
3 2 1 2 | 3 5 3 2 | 2 - - - | 2 0 0 0  
每一步都 走得气势 如 虹

1 3 5 - | 6 - 5 3 | 2 - 1 2 | 3 - - -  
让风吹过 骄 傲 的 眉 头  
4 3 2 - | 3 - 2 1 | 7 - 6 7 | 1 - - -  
让世界看 见 你 的 不 同  
5 6 1 2 | 3 2 1 6 | 5 - 6 1 | 1 - - -  
就算前方 有 千 浪 万 重  
7 6 5 6 | 1 2 3 5 | 5 - - - | 5 - - -  
也要活得 挺 拔 如 峰

[Verse 2] 主歌

6 - 5 3 | 1 2 3 - | 5 - 3 2  
别人的话 是远山 的 回响

## 抬起头-词曲. txt

1 - 6 1 | 2 3 2 1 | 6 - - -  
倾听反思 再 选择 方 向  
5 - 3 2 | 1 2 3 - | 5 - 3 2  
汗水与泪 铸成你 的 勋章  
1 - 6 5 | 3 5 6 - | 1 - - -  
故事结局 由你来 书写辉煌

(重复 [Pre-Chorus] 和 [Chorus])

### [Bridge] 桥段 (情绪顶点)

1 - 5 6 | 1 - - - | 2 - - - | 2 - - -  
或许孤独 是强者的 代 价  
1 - 5 6 | 7 - - - | 1 - - - | 1 - - -  
或许伤痕 是成长的 代 价  
6 - 5 4 | 3 2 1 - | 2 - 3 -  
但请你记 得最初的 信 仰  
5 - 3 2 | 1 7 6 - | 5 - - - | 5 - - -  
燃烧的 生命从不 投 降

3 - 5 - | 6 - - - | 1 - - - | 1 - - - (器乐与人声吟唱)  
啊 - - - - -

### [Final Chorus] 最终副歌 (更激昂, 音高可提升八度)

1 3 5 - | 6 - 5 3 | 2 - 1 2 | 3 - - -  
抬起头! 冲 破 所有枷 锁  
4 3 2 - | 3 - 2 1 | 7 - 6 7 | 1 - - -  
挺起胸 不 怕 风雨滂 沱  
5 6 1 - | 2 - 1 6 | 5 - 3 5 | 6 - - -  
扬起下巴 与 命 运 交 手  
3 2 1 2 | 3 5 3 2 | 2 - - - | 2 0 0 0  
每一次呼 吸都充满 自 由

1 3 5 - | 6 - 5 3 | 2 - 1 2 | 3 - - -  
让火焰 点 燃 心中的荒 芜  
4 3 2 - | 3 - 2 1 | 7 - 6 7 | 1 - - -  
让呐喊 响 彻 整 个宇 宙  
5 6 1 2 | 3 2 1 6 | 5 - 6 1 | 1 - - -  
就 算 世 界 从 未温 柔  
7 6 5 6 | 1 2 3 5 | 5 - - - | 5 - - -  
你依然是 自己的 英 雄

### [Outro] 尾奏 (气息悠长, 渐弱)

3 - 5 - | 6 - - - | 1 - - - | 1 - - -  
抬 起 头 - - -  
4 - 3 - | 2 - - - | 3 - - - | 3 - - -  
挺 起 胸 - - -  
2 - 3 - | 5 - - - | 6 - - - | 6 - - -  
扬 起 下 巴 - -  
1 - 7 6 | 5 6 1 - | 5 - - - | 5 - - - ||  
向 前走 永不回 头 !

## 演唱与演奏提示

主歌：用真诚、叙述性的语气演唱，伴奏尽量简洁。

## 抬起头-词曲. txt

预副歌：情绪开始推动，演唱力度逐渐加强。

副歌：用充满力量和爆发力的声音演唱，是全曲的核心记忆点。

桥段：演唱时可以带一些撕裂感或哭腔，表达挣扎与坚持，为最终副歌做铺垫。

最终副歌：用尽全力，释放所有情感，可以加入合唱或群声和音，营造宏大场面。

尾奏：情绪回落，但信念感不减，声音坚定而悠远。