

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——

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)

J = 72 (速度: 每分钟72拍, 坚定、有力地)

(前奏) Piano / Strings

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

[Verse 1] 主歌

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

抬起头-词曲.txt

6 . 5 3 | 1 2 3 - | 5 - 3 2
别 人 的 话 是 远 山 的 回 响
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 !

主歌：用真诚、叙述性的语气演唱，伴奏尽量简洁。

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。