

初·学·适·用

最青春的吉他弹唱曲集

适合学琴
1-6
个月水平

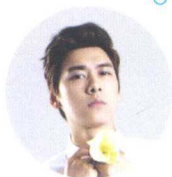
王一。主编
北京体育大学出版社



吴亦凡



李易峰



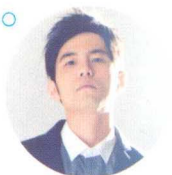
胡彦斌



鹿晗



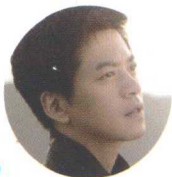
周杰伦



邓紫棋



李健



陈奕迅



张靓颖



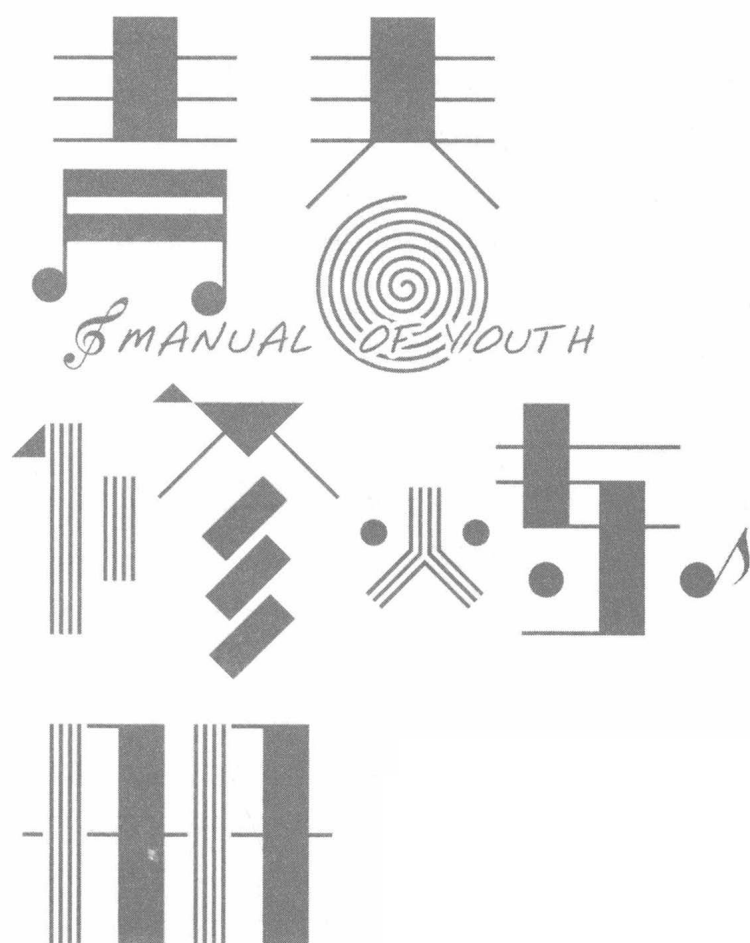


初学适用

最青春的吉他弹唱曲集

王一。主编

北京体育大学出版社



您在使用本教程的过程中如果遇到问题，欢迎通过以下方式联系我。我会尽量为您解答，也希望这本教程，能够在您的学琴路上起到一点点帮助！



新浪微博



腾讯QQ

王一老师网络吉他教室开班啦！

凭书还有优惠折扣哦~~

只要在我们的教学群里，一期学不会，无限循环免费继续听，听到你会为止，王一老师手把手教你弹吉他！

具体加微博 @Wong王一 咨询，或者扫描二维码加微博或QQ咨询。

策划编辑 李 飞 董英双
责任编辑 殷 亮 刘万年
审稿编辑 董英双 李 飞
责任校对 殷钰钧
责任印制 陈 莎

图书在版编目（C I P）数据

青春修炼册：最青春的吉他弹唱曲集：初学适用 /王一主编.

-- 北京：北京体育大学出版社，2015.4

ISBN 978-7-5644-1905-9

I. ①青… II. ①王… III. ①六弦琴—器乐曲—中国

—选集 IV. ①J647.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第095535号

本书整理及参与编辑制作群
李玉珠/李玉莲/聂小丽/刘少兰/潘琳/赵君/边丽娜/李默晗/王广吉/李丹/张莉/马媛/王宏/黄娟邓建伟
甄若含/曲宏雷/齐承宇/房伟/安方劲/孙桂兰/王琳琳/闫世平/丁月娟/王爽/朱浩军/李玲/李俊霞
李秀芬/翁晋藩/陈成国/于为刚/吴忠民/李晋/单玲/张青龙/兰蒙/张丽君/李红英/张侠/孙胜来

〔本书作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理
北京市东单三条33号京纺大厦5层（010-65232656）〕

青春修炼册：最青春的吉他弹唱曲集（初学适用）

出 版：北京体育大学出版社
社 址：北京市海淀区信息路48号
网 址：<http://cbs.bsue.edu.cn>
邮 购：010-62989432（读者服务部）
邮 编：100084
发行部：010-62989438
印 刷：北京昌联印刷有限公司
开 本：880X1230mm 1/16
印 张：26.25
版 次：2015年6月第1版
印 次：2015年6月第1版第1次印刷
定 价：48.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

{ 感谢您关注我们的产品。如有投稿、建议或是意见，请与音乐编辑室联系。}
联系电话：010-62989572 新浪微博：TD音乐编辑

目 录

样 (young) ·····TFboys 1	像朋友一样·····古巨基 67
Heart·····TFboys 3	我们都是孤独的·····华晨宇 68
快乐环岛·····TFboys 6	微光·····华晨宇 70
爱出发·····TFboys 9	烟火里的尘埃·····华晨宇 72
梦想起航·····TFboys 12	
为梦想,时刻准备着·····TFboys 14	我的歌声里·····曲婉婷 75
开学第一课·····TFboys 16	她说·····林俊杰 77
昨天的你的现在的未来·····易烊千玺 18	小酒窝·····林俊杰 蔡卓妍 80
幸运符号·····TFboys 20	可惜没如果·····林俊杰 82
魔法城堡·····TFboys 22	爱情路·····郑源 85
青春修炼手册·····TFboys 24	再遇见·····苏打绿 86
信仰之名·····TFboys 27	小情歌·····苏打绿 89
白日梦·····于湉 30	我好想你·····苏打绿 92
有一种力量叫做傻瓜·····于湉 32	相爱不能见·····魏晨 94
	花开那年·····魏晨 96
多远都要在一起·····邓紫棋 34	老地方·····张靓颖 98
后会无期·····邓紫棋 37	燕归巢·····张靓颖 张杰 100
泡沫·····邓紫棋 39	红颜·····胡彦斌 103
喜欢你·····邓紫棋 42	诀别诗·····胡彦斌 104
甜蜜蜜·····鹿晗 44	月光·····胡彦斌 106
我们的明天·····鹿晗 46	爱转角·····罗志祥 108
	灰色空间·····罗志祥 110
何以爱情·····钟汉良 48	月光·····EXO-M 113
岁月轻狂·····李治廷 50	笔记·····周笔畅 116
不再见·····陈学冬 52	星月神话·····金莎 118
有一个地方·····吴亦凡 54	爱的魔法·····金莎 120
时间煮雨·····吴亦凡 56	
剑伤·····李易峰 58	蜀绣·····李宇春 122
忘记要忘记·····李易峰 60	停格·····蔡健雅 124
那首歌·····李易峰 61	罗未央·····罗云熙 126
永远不分开·····李易峰 62	左耳·····赵薇 128
记得我爱你·····李易峰 64	匆匆那年·····王菲 131
心如玄铁·····李易峰 65	致青春·····王菲 134

青春修炼册

最青春的吉他弹唱曲集

因为爱情·····	王菲 陈奕迅	136
奔跑吧！兄弟·····	筷子兄弟	138
老男孩·····	筷子兄弟	140
父亲·····	筷子兄弟	142
小苹果·····	筷子兄弟	144
如果有来生·····	谭维维	147
时间都去哪儿了·····	王铮亮	150
愿得一人心·····	李行亮 雨宗林	152
回忆里的那个人·····	李行亮	154
卷珠帘·····	霍尊	156
当你老了·····	赵照	158
不用担心我·····	王宏恩	161
自己·····	许钧	164
傻瓜·····	马条	166
收获·····	马条	168
情歌2·····	刘润洁	170
等风来·····	刘雨潼	172
纪念·····	雷雨心	175
野子·····	苏运莹	178
不客气·····	苏晴	180
悟空·····	戴荃	182
只怕不够时间看你到白头·····	林二汶	184
唱歌的孩子·····	王铮亮	186
手写的从前·····	周杰伦	188
最远的距离·····	王铮亮	192
回家的路·····	刘德华	194
模特·····	李荣浩	196
李白·····	李荣浩	198
忘记拥抱·····	A-lin	200
爱·····	A-lin	202

给我一个理由忘记·····	A-lin	204
心动·····	陈洁仪	206
勇敢·····	李佳薇	208
别来无恙·····	李佳薇	211
一吻之间·····	张碧晨	214
那年夏天我学会了在被子里抱紧自己·····	徐良 刘思	216
你的爱·····	王力宏	218
那些爱过的事·····	光良	220
男人花·····	黄勇	222
再多一天·····	江映蓉	224
如你一般的人·····	陶晶莹	226
那个男人·····	杨宗纬	228
洋葱·····	杨宗纬	230
其实都没有·····	杨宗纬	232
剑心·····	张杰	234
很奇怪我爱你·····	张杰	236
山水之间·····	许嵩	238
素颜·····	许嵩	240
庐州月·····	许嵩	242
疯狂世界·····	五月天	244
拥抱·····	五月天	247
透露·····	五月天	250
明白·····	五月天	253
志明与春娇·····	五月天	256
终结孤单·····	五月天	258
温柔·····	五月天	262
孙悟空·····	五月天	266
倔强·····	五月天	269
小护士·····	五月天	272
约翰蓝侬·····	五月天	277
回来吧·····	五月天	280

目 录

错错错.....五月天	283	天使的翅膀.....安琥	362
听不到.....五月天	285	如果没有你.....莫文蔚	364
知足.....五月天	289	再见.....张震岳	366
恋爱ing.....五月天	293	好久不见.....陈奕迅	368
一颗苹果.....五月天	296	旅行的意义.....陈绮贞	370
能不能不要说.....五月天	299	没那么简单.....黄小琥	372
相信.....五月天	302	别让爱迷路.....姚晨	375
借问众神明.....五月天	305	那些花儿.....朴树	376
彩虹.....五月天	308	平凡之路.....朴树	378
纯真.....五月天	311	贝加尔湖畔.....李健	381
恒星的恒心.....五月天	313	今天是你的生日，妈妈.....李健	384
阿姆斯特壮.....五月天	316	月光.....李健	386
九号球.....五月天	318	陀螺.....李健	388
时光机.....五月天	320	传奇.....李健	391
但这一秒.....五月天	322	Moment 韩剧《继承者们》插曲.....李昶旻	394
说谎.....林宥嘉	324	My Destiny 韩剧《来自星星的你》插曲.....	
她来听我的演唱会.....张学友	327	LYN	396
去大理.....黄渤	330	你家门前 韩剧《来自星星的你》插曲.....	
你是我的眼.....林宥嘉	332	金秀贤	398
残酷的月光.....林宥嘉	334	如何是好 韩剧《原来是美男啊》插曲.....	
沧浪之歌.....汪峰	336	张根硕	400
春天里.....汪峰	338	十二月的奇迹.....EXO	402
存在.....汪峰	340	Checkmate.....林俊杰 郑容和	405
夜空中最亮的星.....逃跑计划乐队	342	只在心里 韩剧《继承者们》插曲.....	
那些年.....胡夏	345	朴正贤	408
你在哪里.....胡夏	347	初雪.....EXO	410
第三极.....许巍	350	依然 韩剧《原来是美男啊》插曲.....	
故乡.....许巍	353	张根硕 朴信惠	413
斑马，斑马.....宋冬野	357		
董小姐.....左立	360		

样 (young)

(TFBOYS 演唱)

难度系数 ★★☆☆

李瑜哲 词曲
颜小健 编配
王 一

原 调: 1 = $\flat$ B $\frac{4}{4}$

编配调: 1 = G 变调夹夹3品

6

G Em D C D

4/4 (0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0) 5 4 |

蜿蜒

6

G D/F# Em C

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

的 沿途一路曲 折 有时候相信 的 未必开花结 果 小路

10

Am7 D Bm7 Em Am7 Dsus4 D

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

旁 堆积太多叶 落 风吹动你和我 剩下沙丘荒 漠 小声

14

G D/F# Em D A7 Am7 D

||: 3. 3 3 2 3 4 | 5. 5 6 5 6 7 | i. i i 7 3 | 6 - 0 3 5 | 4. i 7 i 2 7 |

地 唱着我们的 歌 歌词像本小 说 渺小到失 措 不惆 怅 依旧安然无
着 故事里的风 车 谁总任性地 说 有太多困 惑 老地 方 依旧安然无

19

Bm7 E Am7 Dsus4 D G

5. 2 2 #1 2 3 | 6. 3 3 2 1 2 | 2 - 0 5 3 5 | 4 3 3 3 0 5 3 5 |

恙 依旧 人来人 往 上台又散场 我怎么 变这样 变得这
恙 依旧 人来人 往 像从前一样

23

D[#]/F Em D C D

样倔强 每一步 的地方 每一站 都不会忘 舞台上 远远的 光 落在

27

Bm7 Em Am7 Am7/G D[#]/F G

我的肩 膀 想起 第一次那个 模样 我怎么 变这样 变得这

31

D[#]/F Bm7 Em D C Cm

样疯狂 用这灿 烂时光 绽放不 一样的光 就算黑 夜太漫 长 风景

35

Bm E Am7 D7 1. C Bm7

全被遮 挡 抬 头就有一片 星 光

40

^bB Am7 Dsus4 D 2. G D

0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 5 4 :|| i - - i i i i |

旋转 光 季节一次

45

C Bm Em $\flat B$

3 2 2 1 1 1 6. 1 2 1 2 | 3 5 5 3 2 2 1. 1 2 1 2 | $\flat 3$ 2 2 2 1. 5 4 3 5 |

一次更迭过往 也在一步一步实现愿望 我要让全世界记住我的模样

48

Dsus4 D Cadd9 Am7 D7 G

反复后用扫弦节奏 D.S.

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

我怎么光 我怎么会变成这样

Heart

(TFBOYS 演唱)

原调: 1=F $\frac{4}{4}$

编配调: 1=C 变调夹夹5品

难度系数 ★☆☆

冷子夕/徐若风 词
Tae Mu/Jay 曲
王 一 编配

C G Am F C G

$\frac{4}{4}$ (0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 |

7

Am F C G Am F

0 0 0 0 | 0 0) 3 2 1 2 | 3 - 0 3 0 2 | 2 - 0 2 0 1 | 1 - - - | 0 0 3 2 1 2 |

Li-stentomy heart uh uh uh uh Li-sten to my

13

heart uh uh uh uh

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

在看到你微笑的
睁开眼乌云都为

19

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

那一秒 我不安 的心跳 正悄悄 的发酵
我散开 没有什 么阻碍 我冲向 你的爱

温暖像突如其来 的风暴 紧张的 我忘了给你拥抱
四叶草在未来唯 美盛开 现在只 要你做我的花海

25

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

(也许还没准)别 害怕 别去逃 跟 我奔跑
(每叶都精心灌溉)

你的呼吸我都能 听 到 幸福渐 渐围绕 就

31

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

紧紧靠 聆听真诚的心跳

Li-sten to my heart heart Show me love Ba-by

36

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

我心动的讯号你 能否感受到 Love Love My Love Ba-by 爱不用太礼貌 Li-sten to my

最青春的 吉他弹唱曲集

42

C G Am F C

heart uh uh uh uh 给你快乐是我对你 唯一的承诺 Li-stento my heart heart melove

47

G Am F C

1. 2.

Ba-by 想牵着你的手 一起守候 陪我再往 Oh Ba-by 请卸下所有的防备

52

G Am F C G

跟我到天空自由飞 有你陪我不会累 还有梦一起去追 花开总会有枯萎 但信仰不会后悔

57

Am F F C G

D.S.

感谢你日日夜夜的守卫我可以为你平凡 或完美 Li-stentomy 一起守候

63

Am F C G Am F

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

快乐环岛

(TFBOYS 演唱)

难度系数 ★☆☆

李瑜哲 词曲
颜小健 编配
王 一

原调: 1 = $\sharp F$ $\frac{4}{4}$
编配调: 1 = G 降半音调弦

Chord diagrams: C, G, D, Em, C, G, D, Em, C, G, D, Em

4/4 (0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 |

7 Chord diagrams: C, G, D, Em, C, G, D, Em

0 0 0 0 | 0 0 0 0 || : 0) 1 1 1 1 5 5 5 | 7 7 7 1 1 -

周末一睁开眼睛 心情挺好
每天我们都在跟 时间赛跑
§1. 这个世界变得越 来越热闹

11 Chord diagrams: C, G, D, Em, C, G, D, Em

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

起床洗漱选一件 休闲外套 如果你的感冒还 没完全好 wo wa o
周末也别太认真 地睡懒觉 户外的空气远离 城市喧嚣 你生病
也有太多人在为 成长烦恼 嫌弃时间一天比 一天变少 为什么

15 Chord diagrams: C, G, D, Em, C, G, D, Em

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

wo wa o 跟我骑 单车环岛 快节奏会让你情绪 神魂颠倒
它不好 不赶快 出来跳跳 大雨天就当给地 球洗个澡
连蓝天 都忘记 出来微笑

最青春的 吉他弹唱曲集

19

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

摩天楼恐惧症像是 活在监牢 要知道你要的什么 才最重要 你
把一些复杂悲伤的 通通冲掉 雨后的彩虹会变得 更加美好 迎

23

6. 5 5 i | 7 7 7 i i - | 0 i 7 5 | 2 5 3 3 - | 0 i 7 5 5 |

要 身 体 还是钞票 快乐 你 买不到 幸福 你也
着 微 风 出去奔跑 快乐 你 买不到 幸福 你也
§2. 快乐 已 经 来到 幸福 在心

28

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

买不到 关掉那些烦心的 需要自己用心去创造 把
买不到 关掉那些烦心的 需要自己用心去创造 把
里环绕 别不开心地祈祷 生活需要用心去创造 把

32

2 2 2 1 2 3. | 0 i 7 5 | 2 5 3 3 - | 0 i 7 5 |

不相关的甩掉 快乐微笑就好 别在乎
不相关的甩掉 快乐微笑就好 别在乎
不相关的甩掉 快乐已经来到 幸福在

36

D **Em** **C** **G** **D** **Em** **C** **G**

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

重不重要 忘掉那些 没必要的 一起去 自由地 在你我
 重不重要 忘掉那些 没必要的 一起去 自由地 在你我
 心里环绕 关掉那些 无聊频道 一起去 自由地 在你我

40

世界环岛

D.S.I. 世界环岛

45

D C Em G D Em D Em C G

T
A
B

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

D.S.2. 世界环岛

50

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

爱出发

(TFBOYS 演唱)

难度系数 ★★☆☆

原调: 1=♯C $\frac{4}{4}$

编配调: 1=C 变调夹夹1品

冷子夕 词
Tae Mu, Jay 曲
王 一 编配

Chord diagrams: C, G, Am

4/4 (0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 |

Chord diagrams: F, C

0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 0 0 0 0) ||: 0 1 1 1 1 1 1 |

呼吸 急促失控到

1. 1 1 1 1 7 1 1 5 |

像 地心引力无法逃离

Chord diagrams: G, Am

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

大脑快要爆炸 心速飙升那频率 真是有够夸大 抵抗不能够轻

2 1 1 1 7 1 1 5 | 2 1 1 1 1 7 1 1 5 | 1 1 1 1 7 1 2 1 | 2 1 1 1 5. 1 1 1 |

放弃底线致命吸引 嘿你在偷偷地靠近 难以控制要窒息眼神这一刻交汇防

Chord diagrams: F, C

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

易沦陷了啦 升温的大气压 稀薄到了贫乏 这心动降临在了

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

线在瞬间崩溃 又装无辜哦 ba-by 被石化忘记后退哟 好心情* 绝对不要浪费

20



TAB

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

春 天 还 是 初 夏 OH MY GOD 我 的 脸 怎 么 发 烧 到 没 差

XXXXXX XX XXXX XX | XXXX XXXX XXXX X | XXXX XXXX XX X |

你 的 笑 和 冰 激 凌 都 很 对 味 在 游 园 会 这 余 温 我 回 味 U & me 天 生 很 绝 配

23




TAB

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

情 况 很 糟 糕 已 经 发 现 了 吗 这 坏 坏 的 笑 呢 可

0 6 6 6 6 6 6 5 5 6 | 0 6 6 6 6 6 6 6 5 5 6 | 0 6 6 6 6 6 5 6 6 |

不 妙 大 脑 又 要 钝 掉 怎 么 局 势 又 要 被 你 主 导 陷 入 这 幸 福 小 圈 套

26




TAB

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

爱 到 掉 渣 嘭 嘭 嘭 气 氛 刚 好 我 想 知 道 糖 果 和 你 的 嘴 角

30




TAB

3 0 5 5 6 3 3 | 3 3 3 3 3 1 1 1 | 1 0 1 1 1 1 0 5 | 5 4 4 3 4 3 4 |

什 么 味 道 嘭 嘭 嘭 随 着 心 跳 偷 偷 祈 祷 甜 蜜 别 再 逃 掉 我

34




TAB

4 3 3 4 4 5. | 5 - 5 5 3 6 | 6 5 5 3 5 6 | 5 - 5 5 3 6 |

用 心 藏 好 1 Lov-ing you 确 定 向 爱 出 发 0 On-ly you 把