

qīng chūn xiū liàn shǒu cè
青春修炼手册

kǎi gēn zhuó wǒ zuǒ shǒu
凯：跟着我左手

yòu shǒu yī gè màn dòng zuò
右手一个慢动作

yòu shǒu zuǒ shǒu màn dòng zuò zhòng bō
右手左手慢动作重播

xǐ zhè shǒu gē gěi nǐ kuài lè
玺：这首歌给你快乐

nǐ yǒu méi yǒu ài shàng wǒ
你有没有爱上我

yuán gēn zhuó wǒ bí zǐ
源：跟着我鼻子

yǎn jīng dòng yī dòng ěr duǒ
眼睛动一动耳朵

zhuāng guāi shuǎ shuài huàn bù tíng fēng gé
装乖耍帅换不停风格

hé qīng chūn yǒu tài duō
合：青春有太多

wèi zhī dì cāi cè
未知的猜测

chéng cháng di fán nǎo suàn shí me
成长的烦恼算什么

yuán pí xié cā liàng huàn shàng xī zhuāng
源：皮鞋擦亮换上西装

pèi dài shàng yī kè lā dì mèng xiǎng
佩戴上一克拉的梦想

xǐ wǒ de yǒng gǎn chōng mǎn diàn liáng
玺：我的勇敢充满电量

áng shǒu dào dá měi yī gè dì fāng
昂首到达每一个地方

kǎi zhè shì jiè dì tài yáng
凯：这世界的太阳

yīn wéi zì xìn cái néng bǎ wǒ zhào liàng
因为自信才能把我照亮

zhè wǔ tái dì zhōng yāng
这舞台的中央

hé yǒu wǒ cái shǎn liàng
合：有我才闪亮

yǒu wǒ cái néng fā zhuó guāng
有我才能发着光

gēn zhuó wǒ zuǒ shǒu yòu shǒu
跟着我左手右手

yī gè màn dòng zuò
一个慢动作

yòu shǒu zuǒ shǒu màn dòng zuò zhòng bō
右手左手慢动作重播

zhè shǒu gē gěi nǐ kuài lè
这首歌给你快乐

nǐ yǒu méi yǒu ài shàng wǒ
你有没有爱上我

gēn zhuó wǒ bí zǐ yǎn jīng
跟着我鼻子眼睛

dòng yī dòng ěr duǒ
动一动耳朵

zhuāng guāi shuǎ shuài huàn bù tíng fēng gé
装乖耍帅换不停风格

qīng chūn yǒu tài duō wèi zhī dì cāi cè
青春有太多未知的猜测

chéng cháng dì fán nǎo suàn shí me
成长的烦恼算什么

yuán jīng cháng huì xiǎng cháng dà duō hǎo
源：经常会想长大多好

yǒu xiē shì qing què zhǐ néng xiǎng xiàng
有些事情却只能想象

xǐ xiǎng shuō jiù shuō xiǎng zuò jiù zuò
玺：想说就说想做就做

wéi liǎo míng tiān dì zì jǐ gǔ zhǎng
为了明天的自己鼓掌

kǎi zhè shì jiè dì tài yáng
凯：这世界的太阳

yīn wéi zì xìn cái néng bǎ wǒ zhào liàng
因为自信才能把我照亮

zhè wǔ tái dì zhōng yāng
这舞台的中央

hé yǒu wǒ cái shǎn liàng
合：有我才闪亮

yǒu wǒ cái néng fā zhuó guāng
有我才能发着光

gēn zhuó wǒ zuǒ shǒu yòu shǒu
跟着我左手右手

yī gè màn dòng zuò
一个慢动作

yòu shǒu zuǒ shǒu màn dòng zuò zhòng bō
右手左手慢动作重播

zhè shǒu gē gěi nǐ kuài lè
这首歌给你快乐

nǐ yǒu méi yǒu ài shàng wǒ
你有没有爱上我

gēn zhuó wǒ bí zǐ yǎn jīng
跟着我鼻子眼睛

dòng yī dòng ěr duǒ
动一动耳朵

zhuāng guāi shuǎ shuài huàn bù tíng fēng gé
装乖耍帅换不停风格

qīng chūn yǒu tài duō wèi zhī dì cāi cè
青春有太多未知的猜测

chéng cháng dì fán nǎo suàn shí me
成长的烦恼算什么

kǎi xiàng míng tiān duì bù qǐ
凯 Rap: 向明天对不起

xiàng qián chōng bù kè qì
向前冲不客气

yī lù yǒu nǐ chōng mǎn dòu zhì wú xiàn dòng lì
一路有你充满斗志无限动力

hé nán zǐ hàn méi yǒu shí me shū bù qǐ
合: 男子汉没有什么输不起

zhèng tài xiū liàn chéng gōng dì mì jí
正太修炼成功的秘籍

yuán gēn zhuó wǒ zuǒ shǒu yòu shǒu
源: 跟着我左手右手

yī gè màn dòng zuò
一个慢动作

xǐ yòu shǒu zuǒ shǒu màn dòng zuò zhòng bō
玺: 右手左手慢动作重播

kǎi zhè shǒu gē gěi nǐ kuài lè
凯: 这首歌给你快乐

nǐ yǒu méi yǒu ài shàng wǒ
你有没有爱上我

hé gēn zhuó wǒ bí zǐ yǎn jīng
合：跟着我鼻子眼睛

dòng yī dòng ěr duǒ
动一动耳朵

zhuāng guāi shuǎ shuài huàn bù tíng fēng gé
装乖耍帅换不停风格

qīng chūn yǒu tài duō wèi zhī dì cāi cè
青春有太多未知的猜测

chéng cháng dì fán nǎo suàn shí me
成长的烦恼算什么