

● 零 起 点 语 言 教 室 ●

从零开始

刘天姿◎编著

学俄语

这就够

第2版

旅游 生活 工作 学习 去俄罗斯
只看这一本就够!

从零开始学俄语，单词书太枯燥？

语法书太难懂？会话书不地道？

那就看这本《从零开始学俄语 这就够》！

基础
入门

+

日常
生活

+

青春
校园

+

职场
风云

+

应急
表达

想你所想，做你贴心的学习伙伴

“国家一级出版社” 中国纺织出版社 “全国百佳图书出版单位”

从零开始


刘天姿◎编著

学俄语

这本就够了

第2版



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从零开始学俄语, 这本就够 / 刘天姿编著. — 2版
— 北京: 中国纺织出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5180-3658-5

I. ①从… II. ①刘… III. ①俄语-自学参考资料
IV. ①H35

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第119907号

责任编辑: 姚 君

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地 址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004461 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年1月第1版 2017年9月第2版第3次印刷

开 本: 880×1230 1/32 印张: 8.5

字 数: 350千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

喜欢俄罗斯这个国家的人有多少，喜欢莫斯科红场、贝加尔湖的人有多少，喜欢俄罗斯东欧风情的人有多少，想学习俄语的人就有多少。那么，俄语的“粉丝”们，在当今俄语学习参考书琳琅满目的书架上，你是否苦于寻找那一本仿佛为自己量身打造的俄语学习书呢？你是否仍在寻找一本封面看起来顺眼、内容适合自己阅读学习的零起点俄语书呢？

《从零开始学俄语，这本就够》满足了初学者的基本诉求。不仅封面大方美观，内容更是丰富多彩。从最基础的俄语字母和发音规则入门，到日常生活、交流表达、当地生活、求学职场、文化概况等，几乎涵盖了所有你能想到的，以及俄语国家旅游生活或是工作能够用到的各个方面。

衷心希望本书不仅能使初学者对俄语有一定的了解及掌握，更是今后继续学习深造的良好基础。学习地道俄语，就看《从零开始学俄语，这本就够（第2版）》。

编者

2017年3月

目 录

часть I 发音基础

глава 1 俄语字母表	002
глава 2 元音字母	002
глава 3 辅音字母	008
глава 4 无音字母	015
глава 5 其他发音规则	016

часть II 寒暄闲聊

глава 6 相识	024
глава 7 问好	029
глава 8 闲谈	035
глава 9 家庭	040

часть III 日常交际

глава 10 爱好	048
глава 11 职业	054
глава 12 运动比赛	059
глава 13 休息	066

глава 14 庆祝生日	071
глава 15 做客	077

часть IV 生活琐事

глава 16 吃饭	086
глава 17 打电话	094
глава 18 家务	099

часть V 日常消费

глава 19 购物	108
глава 20 买衣服和鞋子	113
глава 21 理发	122

часть VI 旅游观光

глава 22 天气	128
глава 23 问路	133
глава 24 交通	140
глава 25 订房间	146
глава 26 旅游	156
глава 27 常见的俄语招牌与标志	164

часть VII 紧急情况

- глава 28 就诊170
- глава 29 紧急情况179

часть VIII 商贸俄语

- глава 30 商贸俄语188

часть IX 流行俄语

- глава 31 俄语绕口令196
- глава 32 俄语谚语197
- глава 33 俄语流行歌曲 (歌词)202

часть X 特色文化

- глава 34 俄罗斯节日218
- глава 35 俄罗斯美食228
- глава 36 俄罗斯特色文化233

часть XI 俄语语法

- глава 37 人称代词及六个格244
- глава 38 时态245
- глава 39 命令式246

глава 40 形容词.....	247
глава 41 数量数词和顺序数词.....	249
глава 42 年月日表达法.....	251
глава 43 时间表达法.....	253

俄罗斯(含原苏联)主要城市及 边境地名俄英汉对照

.....256



часть I

发音基础



глава 1 | 俄语字母表

001

俄语的语音系统发源于印欧语系中的斯拉夫语族，但在早期历史上改变很多，大约公元1400年大致成形。俄语共有33个字母，其中10个元音、21个辅音、2个无音符号：

Аа [а]	Кк [ка]	Хх [ха]
Бб [бэ]	Лл [эль]	Цц [цэ]
Вв [вэ]	Мм [эм]	Чч [че]
Гг [гэ]	Нн [эн]	Шш [ша]
Дд [дэ]	Оо [о]	Щщ [ща]
Ее [е]	Пп [пэ]	Ъъ [твёрдый знак]
Ёё [ё]	Рр [эр]	ыы [ы]
Жж [жэ]	Сс [эс]	ьь [мягкий знак]
Зз [зэ]	Тт [тэ]	Ээ [э]
Ии [и]	Уу [у]	Юю [ю]
Йй [и краткое]	Фф [эф]	Яя [я]



глава 2 | 元音字母

002

锦囊一 元音字母 а-о-у，辅音 б-п，ф-в

元音字母	国际音标	发音要点	单词示例
а	[a]	嘴张大，舌放平，双唇舒展	мама (妈妈)
о	[o]	口型比发а的时候小，唇向前伸，撮成筒状，后舌部向上抬起，口张的比[y]大，比[a]小	он (他)

у	[u]	口型比发o的时候小，整个舌体向后收缩，舌尖下垂，舌后部向上抬起	учить (学习)
п	[p]	清辅音，发音时双唇轻闭，气流冲开双唇发音，声带不振动。	папа (爸爸)
б	[b]	浊辅音，б的发音部位与п相同，但声带振动	брат (兄弟)
ф	[f]	清辅音，上齿接触下唇构成窄缝，气流通过时，形成摩擦音，声带不振动。	кафе (咖啡馆)
в	[v]	浊辅音，发音部位与ф相同，但声带振动。	вчера (昨天)

1. 发音练习

а-а-а а-о-у а-у-о а-о-у а-у а-о у-о

па-пап-папу-папо ба-баб-бабо-бабу фа-фаф-фафо-фафу
ва-вав-ваво-ваву

ма-мам-мамо-маму са-сас-саса-сасу ла-лало-лалу да-даду-дадо

ча-чачу на-нано-нану та-тато-татуша-шо-шу ща-що-щучу

2. 单词拼读

Большой 大的

Два 2 (数字)

Бегать 跑

Двор 院子

Фонетика 拼读	Учить 学习
Вечер 晚上	Пароход 轮船
Восток 东方	Будущий 将来
Вчера 昨天	Поезд 火车
Фабрика 工厂	Птица 小鸟
Подруга 女朋友	Друг 朋友

锦囊二 元音字母 ы-э-и, 辅音 к-г, т-д

元音字母	国际音标	发音要点	单词示例
ы	[ы]	整个舌体稍向后，双唇略向两侧舒展	дым (烟)
э	[э]	舌向前移，舌中部向上抬起，舌尖依傍下齿背，唇向两边舒展呈椭圆，口张得幅度大于元音 [и]，舌位低于 [и]	эхо (回声)
и	[и]	双唇向两边舒展，成缝状，像微笑一样，前舌部高高抬起。	имя (名字)
к	[к]	清辅音，舌后部抬起轻触上颚，成阻部位要偏前，气流冲开阻塞，声带不振动。	камень (石头)

г	[g]	浊辅音，发音部位与 к 相同，但声带振动。类似于“哥”去掉韵母e时的发音	год (年)
т	[t]	清辅音，舌前部抵住上齿和上齿龈构成阻塞，气流冲开二者，声带不振动。	туда (那里)
д	[d]	浊辅音，发音部位与 т 相同，但声带振动。	день (日子)

1. 发音练习

ы-э-и и-э-ы ки-ги-ти-ди ты-ды га-го-ги-гэ

да до ду ды та-да ту-ду тэ-дэ

ка ко ку ки кэ га го гу ги гэ ка-га ки-ги ко-го кэ-гэ

та то ту тэ ти ты

гид гам гим кино как кида ноги окна куда

2. 单词拼读

Торт 蛋糕

Там 那里

Дым 烟

День 日子

Тема 题目

Дядя 叔叔

Куда 去哪里

Китай 中国

Горе 痛苦	Окно 窗户
Эхо 回声	Нога 脚
Как 怎么样	Книга 书
Кухня 厨房	ТОЛЬКО 只是

锦囊三 元音字母 я - ё - ю - е

元音字母	国际音标	发音要点	单词示例
я	[ja]/[ja]	字母 й 与 а 连读, 音“呀”	время (时间)
ё	[jo]/[jo]	字母 й 与 о 连读, 音“哟”	лётчик (飞行员)
ю	[ju]/[ju]	字母 й 与 у 连读, 音“优” (更接近英语U)	люди (人们)
е	[je]/[jэ]	字母 й 与 э 连读, 音“耶”	текст (课文)

1. 拼读练习

я-ё-ю-е ё-ю-я-емя-пя-вя-дя-кя-хя-шя-щя-чя-фя-бя-ря-зя
жя

Тё-дё вё-фё шё-сё щё-хё бё-пё зё-жё чё-чёт мё-мёд нё-лём

Тю-дю вю-фю шю-сю щю-хю бю-пю зю-жю чю-чюл мя-мюм

ню-лю

Те-де ве-фе ше-се ще-хе бе-пе зе-же че-четырь ме-меч

не-ле

Ря-рё-рю-ре ай-ой-ёй-ый-ей

2. 单词拼读

Стоять 站立	Знамя 旗帜
Имя 名字	Время 时间
Юг 南方	Сувенир 礼物
Твёрдый 坚硬的	Ёлка 圣诞树
Южный 年轻的	Моя 我的
Мягкий 软的	Север 北方
Мышь 老鼠	Мясо 肉
Человек 人	Солнце 太阳
Белый 白色的	Рядом 旁边



глава 3 | 辅音字母

锦囊 — 辅音字母 ш-ж, с-з

辅音字母	国际音标	发音要点	单词示例
ш		清辅音，舌向后缩，中部下凹，舌尖靠近上颚，双唇圆撮向前伸，声带不振动。类似于“沙”去掉韵母a时的发音。字母и, е在ж, ш之后读成[ы], [э]音。	шеф (厨师)
ж	[ʒ]/[z]	浊辅音，发音部位与ш相同，但声带振动。类似于“热”去掉韵母е时的发音，字母и, е在ж, ш之后读成[ы], [э]音。	жаль (遗憾)
с	[s]	清辅音，舌尖轻抵下齿，与上齿形成缝隙，气流从缝隙中通过发出摩擦音，声带不振动。	солнце (太阳)
з	[z]	浊辅音，发音部位与с相同，舌尖依傍下齿，舌前部靠近下齿背和下齿龈，构成缝隙，气流从缝隙中摩擦而出，发[z]时声带振动。	завтра (明天)

1. 拼读练习

ш-ж с-з ш-ж-с-з

Ша-жа шо-жо шу-жу шэ-жэ ши-жи ше-же шё-жё шя-жя
 шю-жю

Са-за со-зо су-зу сэ-зэ се-зе ся-зя сю-зю

Иса-иза исо-изо ису-изу исэ-изэ исе-изе ися-изя исю-изю

Саша жажа шожо шума семя сяд зять шёл жём шят жят

2. 单词拼读

Звук 声音	Зонт 伞
Завод 工厂	Ваза 花瓶
Семь 七	Сосна 松树
Касса 售票口	Соус 酱
Сено 干柴	Шкаф 柜子
Школа 学校	Ложка 勺子
Жарко 热	Пожар 火灾
Жук 甲虫	Жир 脂肪