

用耳朵学外语

看再多也不如听来得快！ 学再多也不如听来得准！

# 45天轻松搞定

## 日语听力

主编 武海峰 陈莹



戴上耳机，满满的都是日语的世界！



北京航空航天大学出版社  
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

看再目也不如听来得快！ 学再目也不如听来得准！

# 45天轻松搞定

## 日语听力

戴上耳机

日语的世界！



北京航空航天大学出版社  
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

45天轻松搞定日语听力 / 武海峰, 陈莹主编. -- 北京: 北京航空航天大学出版社, 2016.11

(用耳朵学外语)

ISBN 978-7-5124-2262-9

I. ①4… II. ①武… ②陈… III. ①日语—听说教学—自学参考资料 IV. ①H369.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第234105号

版权所有, 侵权必究。

## 45天轻松搞定日语听力

主编 武海峰 陈莹

责任编辑 秦莹 王秋声

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路37号(邮编100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱:bhwayu@163.com 邮购电话:(010)82316936

北京宏伟双华印刷有限公司印装 各地书店经销

\*

开本: 850×1168 1/32 印张: 12.625 字数: 522千字

2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5124-2262-9 定价: 37.80元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题, 请与本社发行部联系  
调换。联系电话:(010)82317024

## 编委会

兴力楠      梁璇      潘佳锋      吴积嵩

张博      王鸣      周子晨      李春月

付文文      刘淼龙

# Preface

## 前言

## 前言

1

“听力”可以说是广大语言学习者最大的障碍，而且是久攻不克的障碍。

怎样才能学好外语，达到听说沟通无障碍呢？其实道理很简单，只是当我们渐渐成长，就都忘了最初是怎么学母语的了。回想一下，我们从牙牙学语开始，就是靠听和读（复述）来学习语言的。听力训练是语言学习最重要的组成部分之一，是吸收语言素材的重要手段。只有通过大量的听，才能吸收丰富的语言材料，熟悉语言的表达形式。

基于习得母语的基础，我们精心编写了这套“用耳朵学外语”，首先推出《38天轻松搞定英语听力》和《45天轻松搞定日语听力》两个分册，旨在让您回归到最原始的学习状态，为您提供最有效的学习素材。

本套书具有以下几大特点：

1. **听说素材丰富全面。**包括单词架（基础高频词汇）、口语集（鲜活交流短句）、惯用语（智慧俗语谚语）、会话廊（主题生活对话）、影视圈（电影原声片段）、新闻库（全球趣闻轶事），以及睡前轻松听（外语歌伴你入眠）。逐级深入学习，让听说训练循序渐进，轻松突破。

2. **学习节奏可调可控。**按天定制学习计划，让您不再如无头苍蝇般盲目。您可以根据听力计划按部就班一天一天往

下走；也可以根据自己的时间安排几天之内、反复多次练习一天的听力计划。

**3. 原汁原味的外语原声。**所有的听说素材都配有地道的外语音频，单词、口语、对话等板块均由真人外教录音，影视、新闻、歌曲等均是原声音频剪辑。有慢速，有快速；有男有女，有老有少；有沉稳，有激昂；有激情饱满，也有淡定低柔。为您全面打造一个地道、真实、鲜活的听说环境。

总而言之，要多听、多跟读，就像小时候学说话一样。能听懂，就能跟着说出口！能开口，就能听懂！坚持听完整本书的学习计划，相信您的听说水平一定能够得到快速提升！

编者

# Contents

## 目 录



|       |         |     |       |         |     |
|-------|---------|-----|-------|---------|-----|
| Day1  | あ/ア 轻松听 | 1   | Day17 | ち/チ 轻松听 | 142 |
| Day2  | い/イ 轻松听 | 9   | Day18 | つ/ツ 轻松听 | 151 |
| Day3  | う/ウ 轻松听 | 18  | Day19 | て/テ 轻松听 | 159 |
| Day4  | え/エ 轻松听 | 26  | Day20 | と/ト 轻松听 | 168 |
| Day5  | お/オ 轻松听 | 34  | Day21 | な/ナ 轻松听 | 177 |
| Day6  | か/カ 轻松听 | 43  | Day22 | に/ニ 轻松听 | 185 |
| Day7  | き/キ 轻松听 | 52  | Day23 | ぬ/ヌ 轻松听 | 194 |
| Day8  | く/ク 轻松听 | 61  | Day24 | ね/ネ 轻松听 | 203 |
| Day9  | け/ケ 轻松听 | 70  | Day25 | の/ノ 轻松听 | 211 |
| Day10 | こ/コ 轻松听 | 79  | Day26 | は/ハ 轻松听 | 220 |
| Day11 | さ/サ 轻松听 | 88  | Day27 | ひ/ヒ 轻松听 | 229 |
| Day12 | し/シ 轻松听 | 97  | Day28 | ふ/フ 轻松听 | 238 |
| Day13 | す/ス 轻松听 | 105 | Day29 | へ/ヘ 轻松听 | 247 |
| Day14 | せ/セ 轻松听 | 114 | Day30 | ほ/ホ 轻松听 | 256 |
| Day15 | そ/ソ 轻松听 | 124 | Day31 | ま/マ 轻松听 | 266 |
| Day16 | た/タ 轻松听 | 133 | Day32 | み/ミ 轻松听 | 274 |

Day33 む/ム 轻松听 …… 282

Day34 め/メ 轻松听 …… 291

Day35 も/モ 轻松听 …… 300

Day36 や/ヤ 轻松听 …… 309

Day37 ゆ/ユ 轻松听 …… 318

Day38 よ/ヨ 轻松听 …… 327

Day39 ら/ラ 轻松听 …… 335

Day40 り/リ 轻松听 …… 344

Day41 る/ル 轻松听 …… 352

Day42 れ/レ 轻松听 …… 360

Day43 ろ/ロ 轻松听 …… 369

Day44 わ/ワ 轻松听 …… 377

Day45 ん/ン 轻松听 …… 385





## 单词架/あ打头的词汇



あいが

相変わらず◎【副】依然，照旧

例 相変わらず暇だわ。我还是很闲啊。

あいじょう

愛情◎【名】爱情，感情

例 愛情を込めて手紙を書いた。充满感情地写了封信。

あいず

合図◎【名・サ変】暗号，信号

例 私の合図を見てから行動してね。看到我的信号之后再行动。

あいそ

爱想③【名】和蔼，亲切；好感；招待

例 彼女は愛想がいい。她很和蔼可亲。

あいつ

相次ぐ①【自动】相继发生

例 最近事故が相次いで起こる。最近事故接连不断地发生。

あいまい

暧昧◎【名・形动】含糊，暧昧；可疑

例 彼の答えは曖昧だね。他的回答很含糊啊。

あ

敢えて①【副】故意，偏要；未必，并不（接否定）

例 負けると分かっているが、敢えて彼と論争をする。明知道会输，但还是偏要和他争论。

あが

仰ぐ②【他动】仰视；尊敬；依靠，仰仗

例 先生のご指導を仰ぐ。仰仗老师的指导。

あおむ

仰向く③【他动】仰天，仰起

例 仰向いて叫ぶ。仰天而啸。

あか

明るい◎【形】明亮的；活泼的；精通的

例 電気をつけて部屋が明るくなった。开了灯房间就变亮了。

あき

明らか②【形动】明亮；明确，显然

例 結果はもう明らかだ。结果已经很明确了。

あきら

諦める④【他动】放弃

例 最後にならない限り、諦めないで。不到最后请别放弃。

あ

飽きる②【自动】厌烦

例 毎日カレーを食べていてもう飽きた。每天都吃咖喱饭，都腻了。

あき

呆れる④◎【自动】吃惊，发呆

例 彼女の髪型を見て呆れた。看到她的发型我惊呆了。

あ

空く②【自动】有空隙；闲着，闲置；空缺

例 時間が空いている？有时间吗？

あこが

憧れる◎⑤【自动】向往，憧憬

例 高校時代からずっと北京に憧れている。从高中开始我就一直很向往北京。

あさ

浅い◎【形】浅；淡；肤浅

例 浅い池の中で足を洗った。在浅水池里洗了脚。

あざ

鮮やか②【形动】鲜艳，鲜明；出色

例 子供は鮮やかな色が好きだよ。小孩子喜欢鲜艳的颜色。

あず

預かる③【他动】收存，代人保管；管理，负责

例 コートをお預かりします。我帮您收着外套。



## 口语集/あ打頭の短句

1. 相変わらず。
2. 会いたい。
3. 飽きた。
4. 当たり。
5. 当たり前だ。
6. あっという間だ。
7. あのう…
8. ありがとう。
9. あれ？
10. あんまりだ！

还是老样子。  
我想见你。  
厌倦了。  
抽中；猜中。  
当然啦。  
一转眼。  
那个……  
谢谢。  
啊？咦？  
太过分了！



## 惯用语/あ打頭の俗语

1. 相手変われど主変わらず。
2. 相手のない喧嘩はできぬ。
3. 青菜に塩。
4. 青は藍より出でて藍より青し。
5. 朝起きは三文の徳。
6. 朝顔の花一時。
7. 明日は明日の風が吹く。
8. 暑さも寒さも彼岸まで。
9. 後の祭り。
10. 油を売る。

以不变应万变。  
一个巴掌拍不响。  
沮丧，垂头丧气。  
青出于蓝而胜于蓝。  
早起好处多。  
昙花一现。  
车到山前必有路。  
热到秋分冷到春分。  
马后炮。  
偷懒，耍滑。



## 会话廊/あ打頭の对话

### 1. 街头问路

- A: あのう、ちょっとすみません。  
B: はい、何でしょうか。  
A: この近くにバス停がありますか。  
B: はい。まっすぐ行って、突き当たり  
のところにありますよ。

- A: 那个，请问一下。  
B: 什么事？  
A: 请问这附近有公交站吗？  
B: 有。一直往前走，路的尽头就是。

Day

1

あ  
ア  
轻松听

3

## 2. 表达爱意

A: 愛してるよ。

B: 急にどうしたの?

A: 愛してるって伝えたくて。

B: なんかもどかしいね。私も愛してるよ。

A: 我爱你。

B: 你这突然是怎么了?

A: 就是想告诉你我爱你。

B: 哎呦, 好难为情啊。我也爱你。

## 3. 好奇疑问

A: あのさ、ちょっと聞きたいことがあるんだけど。

B: なに?

A: あの子とどういう関係なの?

B: 幼馴染だよ。

A: 哎, 我想问你个事儿。

B: 什么啊?

A: 你和那个人什么关系啊?

B: 是发小啦。



影视/图



『安堂ロイド』

## 安堂机器人

## 剧情介绍

《安堂机器人》主要讲述了从 100 年后的未来穿越到现在的机器人罗伊德, 和女主人公安堂麻阳穿越时空的爱恋。

## 台词回放

CUT: 第 10 集 (38:22—40:02)

罗伊德突然间又出现在麻阳面前, 麻阳十分想念罗伊德。但罗伊德这次来是为了向麻阳做最后的告别。

ロイド: 100年と24日、2時間13分ぶりだな。

麻陽: ロイド…。

罗伊德: 我们有 100 年零 24 天 2 小时 13 分钟没见面了。

麻 阳: 罗伊德……

ロイド：俺はあの日、ARX-IXと共に全損し、海に沈んだ。100年後の海底から、俺のメモリーチップを拾い上げてもらい、やり残したミッションの為に、もう一度ここに戻ってきた。

麻陽：ロイド…。会いたかった。① 麻 阳：罗伊德……。我好想你。

ロイド：時間だ。 罗伊德：到时间了。

麻陽：時間？ なんの？ 麻 阳：时间？ 什么时候？

ロイド：俺の任務はここまでの。 罗伊德：我的任务结束了。

麻陽：えっ？② 麻 阳：什么？

ロイド：今度こそ本当のお別れだ。 罗伊德：这次才是真正的告别。安堂麻阳，  
安堂麻陽、いろいろ…ありがとう。 谢谢你。认识你真好。

③君に出会えて本当によかった。④

麻陽：ロイド？ 麻 阳：罗伊德？

ロイド：俺の魂は、いつまでも君 罗伊德：我的灵魂会一直守护着你和沫岛  
と、沫嶋黎士を守っている。 黎士的。

麻陽：黎士？ どういうこと？⑤ 麻 阳：黎士？ 这是怎么回事？

ロイド：この体を沫嶋黎士に返す。 罗伊德：我会把这个身体还给黎士。永别  
さよなら。 了。

麻陽：ロイド？ 麻 阳：罗伊德？

### 高频口语

1. 会いたかった。 我好想你。表示对对方的想念。
2. えっ？ 诶？ 什么？ 表示惊讶或是难以相信。
3. ありがとう。 谢谢。表示谢意。
4. 出会えてよかった。 认识你真好。包含对对方的感谢。
5. どういうこと？ 怎么回事？ 表示疑问。



新闻/库



## 强冷空气来袭

NHK 上午 7 点新闻

前線や強い寒気の影響で、今日は西日本を中心に、大気の状態が非常に不

安定になる見込みで、気象庁は急な激しい雷雨や竜巻などの突風、それに雹に十分注意するよう呼びかけています。気象庁によりますと、西日本付近にある低気圧と太平洋の沿岸に伸びる前線の影響で、西日本から東北では所々で雨が降っています。今日の昼前からは西日本の上空 5500 m 付近に、氷点下 2.4 度以下の強い寒気が南下し、地上付近には、暖かく湿った空気が流れ込むため、西日本を中心に、大気の状態が非常に不安定になる見込みです。その後、上空の強い寒気が東へ移動するため、東日本や北日本でも今夜から明日にかけて、大気の状態が非常に不安定になると予想されています。雨が降っていない地域でも天気が急変し、雷を伴って、激しい雨や雹が降ったり、竜巻などの突風が発生したりする恐れがあります。気象庁は急な激しい雷雨や竜巻などの突風、それに雹に十分注意し、周囲が突然に暗くなったり、強い風が吹き始めたりするなど、発達した積乱雲が近づいている場合には、頑丈な建物に入るなど、安全を確保するよう呼びかけています。

—— 新鲜词汇过一过 ——

- |                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| みこ                          | えんがん               |
| ① 見込み (名) 预测, 预计            | ⑥ 沿岸 (名) 沿岸        |
| きしやうちやう                     | きゆうへん              |
| ② 気象庁 (名) 气象局               | ⑦ 急変 (名・サ変) 突变, 骤变 |
| らいう                         | かみなり               |
| ③ 雷雨 (名) 雷雨                 | ⑧ 雷 (名) 雷          |
| たつまき                        | ひよう                |
| ④ 竜巻 (名) 龙卷风                | ⑨ 雹 (名) 冰雹         |
| よ                           | せきらんうん             |
| ⑤ 呼びかける (他动) 号召, 呼吁;<br>打招呼 | ⑩ 積乱雲 (名) 积雨云      |

—— 听力 Tips ——

在有关天气预报的新闻中, 常见的短语和句型有:

▶ ……注意するよう呼びかけています。【提醒注意……】

▶ 気象庁によりますと…【据气象局预测……】

▶ ……見込みです。【预计……】

▶ ……と予想されています。【预测……】

▶ ……恐れがあります。【可能会……】

受冷锋和强冷空气的影响，今天以西日本为中心，大气呈现不稳定的状态。气象局呼吁大家需十分注意大暴雨和龙卷风等阵风以及冰雹的发生。据气象局预测，由于西日本附近的低气压和移动到太平洋沿岸的冷锋的影响，西日本到东北各地会有降雨。今天上午西日本上空 5500 米左右，由于零下 24 度以下的冷空气南下后，在接近地表处混入暖湿气流，以西日本为中心，大气呈现不稳定的状态。之后，由于上空的强冷空气向东移动，东日本和北日本今夜到明天大气状态会非常不稳定。原本没有下雨的地区天气也会发生骤变，同时伴有雷，还会有强降雨和冰雹，可能还会发生龙卷风。气象局提醒大家，需十分注意大暴雨、龙卷风等阵风以及冰雹的发生。当周围突然变暗，或者突然刮起大风，积雨云突然接近的时候，要赶快躲进坚固的建筑物中以确保安全。



睡前轻松/听



## ありがとう 谢谢

——いきものがかり 生物股长

“ありがとう”って伝えたくて あなた  
を見つめるけど

繋がれた右手は 誰よりも優しく ほ  
ら この声を受けとめている

まぶしい朝に 苦笑いしてさ あなた  
が窓を開ける

舞い込んだ未来が 始まりを教えて  
またいつもの街へ出かけるよ

でこぼこなまま 積み上げてきた ふ  
たりの淡い日々は

こぼれたひかりを 大事にあつめて  
いま輝いているんだ

“あなたの夢”がいつからか “ふたりの  
夢”に変わっていた

今日だって いつか 大切な 瞬間  
(おもいで)

我看着你，想对你说声谢谢

这被牵着手，比谁都温柔，看吧，你  
接受了我这句话

在阳光眩目的清晨，你苦笑着打开了窗

未来飞舞而来，告诉我新一天的开始，  
我再一次走向了常去的街道

在坎坷不平中累积起来的我们两个人平  
淡的日子里

我收集珍藏着溢出的光芒，现在正闪闪  
发光

从何时起，你的梦想变成了我们两个人  
的梦想

今天也将成为宝贵的回忆

あおぞらも 泣き空も 晴れわたるように

“ありがとう”って伝えたくて あなたを見つめるけど

繋がれた右手が まっすぐな想いを 不器用に伝えている

いつまでも ただ いつまでも あなたと笑っていたいから

信じたこの道を 確かめていくように 今 ゆっくりと 歩いていこう

ケンカした日も 泣きあった日も それぞれ彩(いろ)咲かせて

真っ白なところに 描かれた未来を まだ書き足していくんだ

誰かのために生きること 誰かの愛を受け入れること

そうやって いまを ちょっとずつ 重ねて 喜びも 悲しみも 分かち合えるように

思いあうことに幸せを あなたと見つけていけたら

ありふれたことさえ 輝きをいただくよ ほら その声に、寄り添っていく

“あいしてる”って伝えたくて あなたに伝えたくて

かけがえのない手を あなたとのこれからを わたしは 信じているから

“ありがとう”って言葉をいま—あなたに伝えるから

繋がれた右手は 誰よりも優しく ほら この声を受けとめている

无论是蓝天，还是阴天，终究会晴空万里

我看着你，想对你说声谢谢

这被牵着手，正笨拙的传达着纯真的心意

不管到什么时候，不论到何时，我都想与你一起欢笑

我们相信脚下这条路，现在正慢慢走下去，一步一步把它走实

不论是吵架的日子，还是相拥哭泣的日子，让这些日子都绽放光彩

仍在纯洁的心中描绘着未来

是在为谁生存，又是接受了谁的爱

就这样，一点一滴重复着现在

开心和喜悦都相互分享

如果能够和你一起去寻找幸福

就连最普通的事都散发光芒，

看吧，那个声音正渐渐靠近

我想说，我爱你，想对你说

无法代替的手和与你的未来，我一直都相信着

“谢谢你”这句话我正对你说

这被牵着手，比谁都温柔，看吧，你接受了我这句话



# Day 2

# い/イ 轻松听

# Day 2



## 单词架/い打头的词汇



## い/イ 轻松听

いしや

医者◎【名】医生

例 将来私は医者になりたい。将来我想当医生。

いぜん

以前①【名】以前，从前

例 以前そこに建物がなかった。以前那儿没有建筑物。

かげん

いい加減◎【名・副・形动】适度的；无根据的，不负责任；很，相当

例 もういい加減にしてください。你也该适可而止了。

い かい

言い返す③【他动】顶嘴，还口

例 負けずに言い返す。不服输的争辩。

い

言いつける④【他动】命令；告状

例 仕事を言いつける。吩咐工作。

い なお

言い直す④【他动】改口，重说

例 間違いを言い直す。改口订正错误。

い は

言い張る③【自动】坚决主张，硬说，固执己见

例 彼は自分が正しいと言い張っている。他一直坚持自己是对的。

い わけ

言い訳◎【名・サ変】辩解，解释

例 言い訳しないで。别找借口。