

中日交流标准日本语（新版） 自学辅导丛书

本书与人民教育出版社

《中日交流标准日本语》（新版）初级（上）配合使用

中日交流标准日本语 （新版）词汇循环速记手抄本

10小时熟记《标准日本语（初级·上）》960个词汇

（初级·上）

易学通词汇速记法研究中心 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



附赠MP3光盘

中日交流标准日本语（新版） 自学辅导丛书

本书与人民教育出版社
《中日交流标准日本语》（新版）初级（上）配合使用

中日交流标准日本语 （新版）词汇循环速记手抄本

10小时熟记《标准日本语（初级·上）》960个词汇

（初级·上）

易学通词汇速记法研究中心 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



内容提要

本书是专门为人民教育出版社《中日交流标准日本语（初级·上）》的学习者编写的。作者根据“循环规律”和“五位一体记忆模式”两个理念推出了“循环朗读手抄速记法”。该方法已经在英语词汇记忆领域取得了较为成功的经验，此次作者将这一方法推而广之，应用到日语词汇的学习中。

全书共包含 10 个循环练习模块，每个模块练习 96 个单词。每个模块的单词完全按照循环的核心规律排列，学习者在练习的过程中不必再去考虑循环的次序问题。每个单词的后面是一条或几条横线，是专门为学习者直接抄写单词而设计的。每天动手抄写 1 小时，10 天就可以攻克《中日交流标准日本语（初级·上）》课后全部生词。

本书配有全部日语单词朗读录音的 MP3，供学习者模仿和跟读。

图书在版编目（CIP）数据

中日交流标准日本语（新版）词汇循环速记手抄本
· 初级·上 / 易学通词汇速记法研究中心编著. —北京：
中国水利水电出版社，2007

（中日交流标准日本语（新版）自学辅导丛书）

ISBN 978-7-5084-4262-4

I. 中... II. 易... III. 日语—词汇—自学参考资料 IV. H363

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 144195 号

书 名	中日交流标准日本语（新版）自学辅导丛书 中日交流标准日本语（新版）词汇循环速记手抄本（初级·上）
作 者	易学通词汇速记法研究中心 编著
出版 发行	中国水利水电出版社（北京市三里河路 6 号 100044） 网 址：www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn
经 售	电话：（010）63202266（总机）、68331835（营销中心） 北京科水图书销售中心（零售） 电话：（010）88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	三原色工作室
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	787mm×1092mm 16 开 16 印张 300 千字
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	29.80 元（含光盘）

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

前言

日

语是一门要求记忆力很强的学科，尤其记忆单词是学习日语的一大难关。单词是语言的建筑材料，如果没有一定的单词量，那么日语的听、说、读、写等各项能力就无法过关。正是由于日语单词不好记，遗忘率又高，致使许多日语爱好者渐渐失去了学习兴趣，从而影响了学习效果。

2006年年初，我们根据“循环规律”和“五位一体记忆模式”两个理念推出了英语词汇系列“1小时熟记100单词丛书”。书的出版在读者当中引起了很大反响，书中所倡导的“循环朗读手抄速记法”帮助越来越多的学习者攻克了单词记忆的难关。

应读者的要求，我们陆续在一些大的有影响力的新华书店举办了“1小时熟记100单词的秘诀”的咨询活动。活动中不断有读者提出，既然循环朗读手抄速记法在英语单词记忆上可以产生神奇的效果，那能不能在日语的单词记忆上产生相同的效果呢？

带着这个问题，我们和几位北京外国语大学的日本语教师进行了深入的探讨和研究，并安排了几位日语学习者进行单词记忆实践。结果表明，用“循环朗读手抄速记法”记忆日语单词和英语单词一样，都可以收到神奇的效果。本书呈现给大家的就是我们的研究成果——用循环朗读手抄的方法速记《中日交流标准日本语》教材的课后词汇。

本书是专门为人民教育出版社《中日交流标准日本语（初级·上）》的学习者编写的，共包含10个循环练习模块，每个模块练习96个单词。每个模块的单词完全按照循环的核心规律排列，学习者在练习的过程中不必再去考虑循环的次序问题。每个单词的后面是一条或几条横线，是专门为学习者直接抄写单词而设计的。每天动手抄写1小时，10天就可以攻克《中日交流标准日本语（初级·上）》全部课后生词。

参与本书编写的同志有杨阳、卢洋、梁斐、顾玉梅、张艳昌、胡强斌、马莉敏、胡后伦、周杏莉、周蕊、张成思等。

欢迎各位学习者来信与我们一起交流和探讨(yixuetong@126.com)。

宋德伟

2006年11月

每个循环模块中课后生词的分布

模块	页 码	每个模块练习的生词所在的课文
第 1 小时	1	1、2、3
第 2 小时	25	3、4、5
第 3 小时	49	5、6、7
第 4 小时	73	7、8、9
第 5 小时	97	9、10、11
第 6 小时	121	11、12、13
第 7 小时	145	14、15、16
第 8 小时	169	16、17、18
第 9 小时	193	18、19、20
第 10 小时	217	21、22、23、24

单词朗读 MP 3 光盘使用说明

为帮助学习者能够准确地朗读每个循环中的日语单词，我们特聘请了来自日本的语言专家，对所有单词都录了音，音质清晰、充满感情。

利用单词录音学习的方法有两种：一种是手头有事的时候，将每个循环的单词录音从头播放到尾，让自己浸浴在日语的环境里，尽情陶醉；另一种方法就是时间充沛时，将每组循环的单词录音反复播放，并模仿和跟读。

本书一共安排了 10 个循环练习，每个循环的最后部分都是 96 个单词的完整的一次循环（从单词的后面有两条书写横线的地方开始）。学习者在进行跟读练习的时候，可以对照这一部分内容，一边听录音，一边模仿朗读。反复进行几次之后，再按照本书所推荐的“循环朗读手抄速记法”记忆每组单词，就可以达到最佳的记忆效果了。

致学习者



记忆与遗忘

☒ 短期记忆与长期记忆

人的记忆有两种：一种是短期记忆，一种是长期记忆。输入大脑的信息经过人的学习行为之后，便成为大脑的短期记忆，但是如果不经常及时复习，这些记住的东西就会被遗忘。而经过了及时的复习，这些短期记忆就会成为一种长期记忆，从而在大脑中保持很长的时间。要想发展良好的记忆，就要学会把有用的东西从短期记忆转化为长期记忆。短期记忆大约持续 30~60 秒钟，如我们向查号台问电话号码，打完电话后立刻就忘记了，但如果在将要忘记的时候重复一次，就会加强记忆。每次复习间隔的时间越短，便越有利于记牢。这就是反复循环记忆法的理论依据。

☒ 信息刺激与人脑记忆

人的大脑有个特点，就是对某个信息需要反复刺激才能记住。科学实验表明，当人脑第一次接触某个信息时，该信息在大脑里仅维持 1 毫秒的时间；第二次接触该信息，记忆维持 1 秒左右；第三次接触，能维持 1 分钟左右；第四次接触，维持半个小时；第五次接触，维持一、二个小时；第六次维持七、八个小时；第七次可维持十几个小时。

☒ 艾宾浩斯与遗忘曲线

记忆的艰难一直都是被关注的焦点问题，人们为此不断地研究记忆规律。“艾宾浩斯遗忘曲线”的研究结果表明：不断的复习才可以保持记忆，否则必然被遗忘。

所谓遗忘就是我们对于曾经记忆过的东西不能再想起来，也不能回忆起来，或者是错误的再认和错误的回忆。艾宾浩斯经过测试，得到了一些数据。

遗忘有一定的规律，遗忘和记忆也存在关联，在不同的时间点复习会有不同的效率。

记忆存量表

时间间隔	记忆量
刚刚记忆完毕	100%
20 分钟之后	58.2%
1 小时之后	44.2%
8~9 个小时后	35.8%
1 天后	33.7%
2 天后	27.8%
6 天后	25.4%
1 个月后	21.1%

上面这些数据及曲线的变化说明：遗忘是有规律的，遗忘的进程不是均衡的，在记忆最初阶段遗忘的速度很快，后来就逐渐变慢了，相当长的时间之后，几乎就不再遗忘。这就是遗忘的发展规律，即“先快后慢”的原则。



循环记忆法

循环记忆，就是要通过大量的重复加强记忆牢固程度。每次反复，都会有新的收获，对知识的认识，也会深一层。日语是一门实践性很强的学科。对于这门学科，大家已公认没有大量的反复是学不好的。

要把单词记住，就要考虑如何提高刺激大脑皮层的强度，延长信息贮存时间。可以这样设想：在新信息传入大脑中印象还没有消逝以前，又能在不同时间内多次及时复习，那么就完全可以把传入的信息变成牢固的记忆。

循环记忆的理论根据是：按照生理学关于记忆特征的说明，只要在传入大脑的信息将要消逝，但还没有消逝之前就及时复习，巩固 5~10 次，就可用最少的时间，把该信息牢固记住，提高记忆效果。例如：一个单词一口气连续念 5 遍，就不如分 5 次记忆，每次在似忘非忘之前各念一遍，记忆效果会更好。

接下来给大家介绍一下循环记忆的规律和方法，以及它和艾宾浩斯遗忘曲线之间的关连。

我们先根据自己的记忆力，将需背的单词分成若干组（为方便叙述，这里设为 1、2、3、4、……，共 32 组，每组 3 个单词）。

然后按照如下的循环规律进行记忆：（请参加下一页的“循环规律演示表”）

► 括号中 01~64 表示循环的顺序

1. 学习第 1 组每个单词三次。
2. 复习第 1 组一次（组内小循环 01）。
3. 学习第 2 组每个单词三次。
4. 复习第 2 组一次（组内小循环 02）。
5. 把第 1、2 组的单词整体复习一次（循环 03）。
6. 学习第 3 组每个单词三次。
7. 复习第 3 组一次（组内小循环 04）。

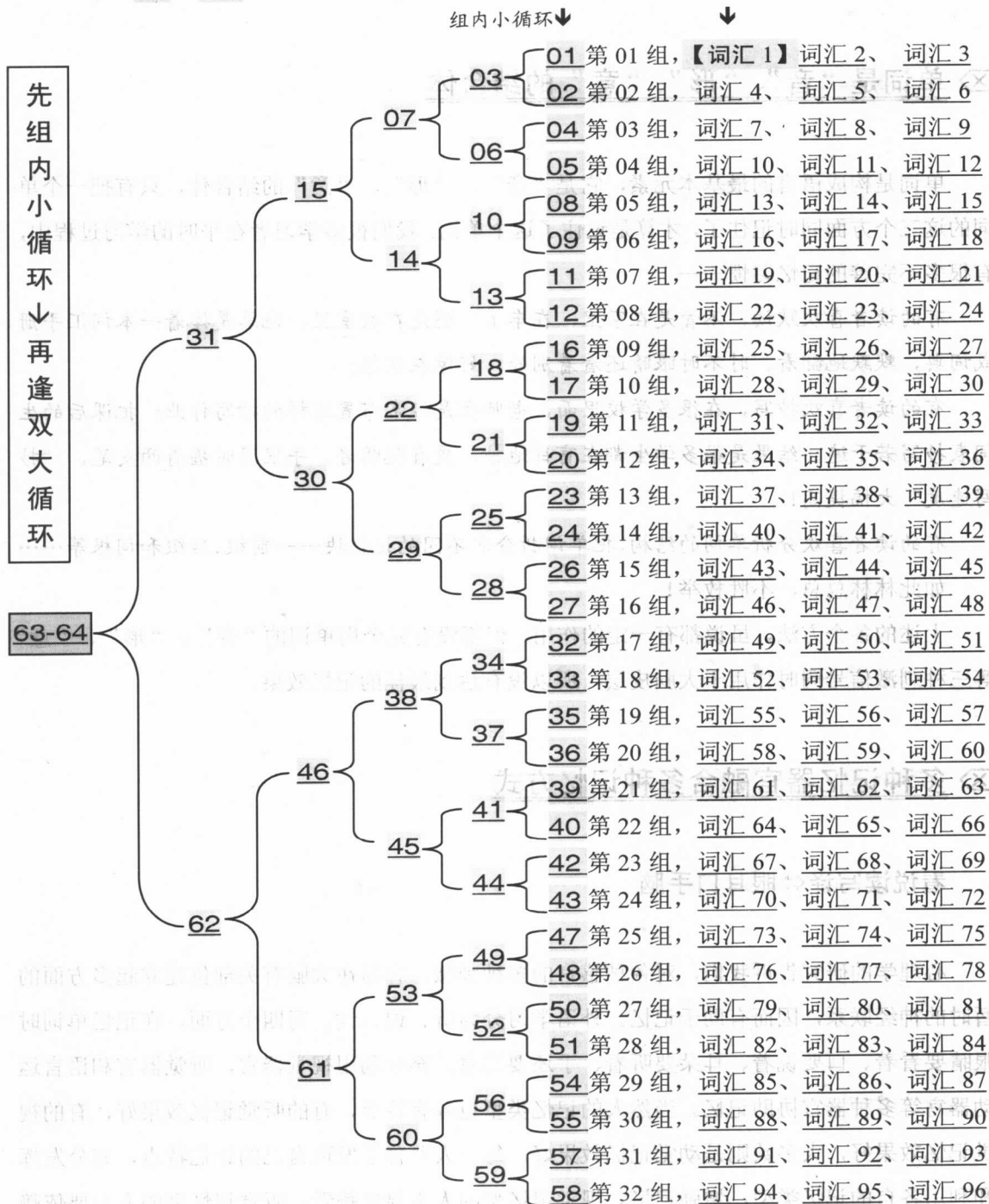
8. 学习第 4 组每个单词三次。
 9. 复习第 4 组一次（组内小循环 05）。
 10. 把第 3、4 组的单词整体复习一次（循环 06）。
 11. 把第 1、2、3、4 组的单词整体复习一次（循环 07）。
 12. 仿照前面 11 个步骤，学习和复习第 5、6、7、8 组的单词（循环 08～循环 14）。
 13. 把第 1、2、3、4、5、6、7、8 组的单词整体复习一次（循环 15）。
 14. 仿照前 13 个步骤，学习和复习第 9、10、……、15、16 组单词（循环 16～循环 30）。
 15. 把第 1、2、3、……、14、15、16 组单词再整体复习一次（循环 31）。
 16. 按这种方法，学习和复习接下去的第 17 组～第 32 组单词（循环 32～循环 62）。
 17. 最后把这 32 组单词整体再分别复习二次（循环 63-64）。
-

这样在整个过程中，每个单词对大脑都刺激了 10 次，不断强化记忆效果。我们以第一组的第一个单词为例，它在这个循环过程中一共出现了 7 次，这 7 次分别出现在第 1、4、13、37、97、241、577 次。大家可以发现这样的规律：最开始每两次记忆之间的间隔很小，越往后每两次记忆之间的间隔越大，这正好和“先快后慢”的遗忘规律形成互补，从而在遗忘的临界点做到及时复习，有效地提高了记忆效果。

具体循环次序请参见下页的“循环规律演示表”。

循环规律演示表

说明：循环中的 96 个单词分别标号为“词汇 1”~“词汇 96”，分成 32 组，每组 3 个单词
 数字 01~64 表示循环的次序





五位一体的记忆模式

☒ 单词是“音”、“形”、“意”的结合体

单词是构成语言的最基本元素，它是“音”、“形”、“意”的结合体，只有把一个单词的这三个方面同时记住了，才算是记住了这个单词。我们很多学习者在平时的学习过程中，有很多不完善的记忆习惯——

有的读者喜欢默读，不管是在家里，在车上，还是在教室里，他总是捧着一本词汇手册或词典，默默地翻看。时不时眼睛还看着别处，好像在联想；

有的读者喜欢抄写，在很多学校里面，老师也是经常布置这样的抄写作业：把课后的生词表抄写若干遍。结果是很多学生都在盲目地抄，更有聪明者，手里同时握着两支笔，“抄写速度”大幅提高！

有的读者喜欢分析单词的结构，把单词拆分成不同的记忆块——前缀、后缀和词根等……

如此林林总总，不胜枚举！

上述的各个方法，虽说都有一定的作用，但都没有完全用单词的“音”、“形”、“意”等三种刺激信号同时作用于大脑皮层，所以没有达到最佳的记忆效果。

☒ 多种记忆器官融合多种记忆方式

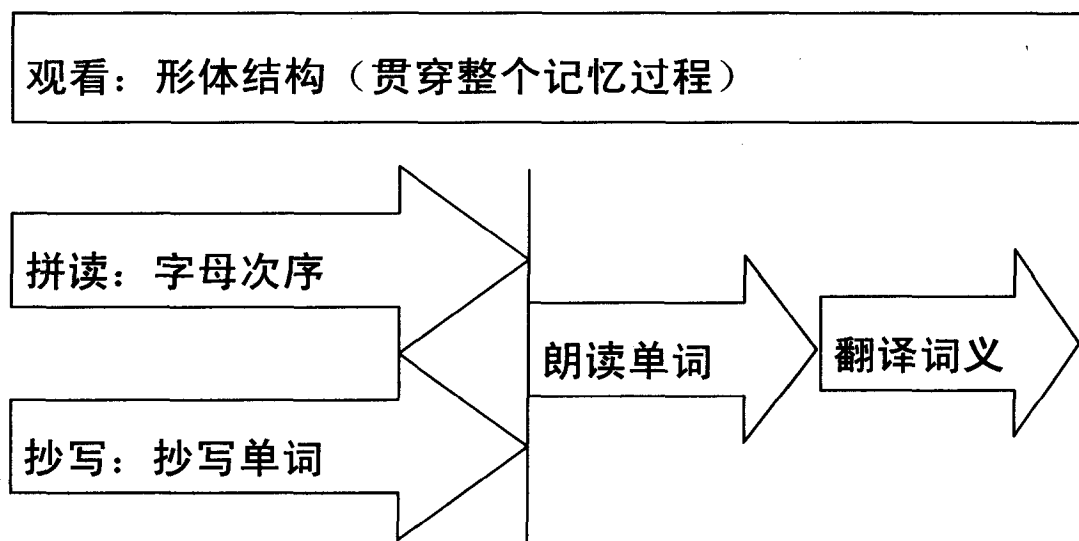
看说读写译⇔眼耳口手脑

心理学的研究告诉我们，对各种感官的多种刺激，容易在大脑有关部位建立起多方面的暂时的神经联系，因而有助于记忆。外语学习分为听、说、读、写四个方面，在记忆单词时眼睛要看着、口要说着、耳朵要听着、手还要写着，充分利用视觉器官，听觉器官和语言运动器官等多种器官协助记忆。当然人的记忆类型也各有特点，有的听觉记忆效果好，有的视觉记忆效果好，大多数则是动觉记忆效果好。每个人要善于发现自己的记忆特点，充分发挥和利用各自的记忆类型，增强记忆。视觉记忆型的人主要依赖看，听觉记忆型的人主要依赖

听，有的则主要依赖用手写。以各自的特点为主，并辅以各种感官协同记忆效果是最好的。上一章我们提到了单词的循环记忆，接下来我再给大家介绍一下每个单词具体的记忆过程。循环朗读手抄记忆法既强调循环的整体性，又强调每个单词记忆过程的多层次性。

一次完整的单词记忆过程应该分为以下五个环节，如下页图例所示。其中“观看”的动作是贯穿整个记忆过程的，而拼读单词的字母次序和在横线上书写单词这两个动作是同时进行的，最后才是朗读单词及翻译词义（说出单词的汉语意思）。

图例：单词记忆过程的五个环节



㊦ 视觉记忆和听觉记忆

观看的过程是视觉记忆，拼读和朗读的过程包含着听觉记忆。就视觉记忆和听觉记忆而言，我们认为在“视”和“听”的过程中，关键是要形成视觉和听觉的表象才能真正促进记忆效率的提高。例如，通过视觉识记记忆单词，一边看，一边背，就显得很虚，不能落到实处。而正确的方法，就是在看完之后要形成单词字母构成方式的表象，然后把这种表象印刻在大脑中，需要时能够让这种表象再现出来，那么也就算是记住了。听觉记忆也是如此，就

是要通过声音的表象来帮助记忆，听完一个词，应能将其声音遗留在大脑中，过后仍能够回荡起那些有意义的声音。否则，简单地看和听起不到真正的强化记忆的作用。

㊟ 次序记忆

拼读指的是次序记忆，即通过读单词字母的排列组合来加深记忆。

如“エスカレーター(自动扶梯)”这个单词，正确的拼读应该是“エ ス カ レ ー タ ー”。大家可能有这样的体会，要记住一串电话号码，光看是不行的，需要把号码读几遍才能记住。这就是次序记忆的神奇效果。

㊟ 动觉记忆

上页图中“抄写”和“朗读”都包含着动觉记忆。动觉记忆在外语学习中主要是指语言运动器官的运动。利用这种方法记忆比较有效。举个简单的例子，我们学会骑自行车，即使多年不骑，也不会忘掉；唱熟的歌曲，有时不用思考，就能脱口而出；一个经常练习弹奏的人在演奏曲子时，可能不需要大脑去联想琴谱，轻快活动的手指就已经能自动完成整个演奏过程了。这是因为我们所做的这些动作太熟了，在我们本身已形成了不易改变的固定的动作组合。在外语单词的学习过程中，我们要注意利用这一规律。每个外语单词的发音对于我们的口形来说，都有一个相应的动作组合，通过多次运动（大声朗读），这种动作组合形成固定之后，一有条件信息开头，自然就会自动全部连续出现。汉字书写也经常发生这种类似现象。有时我们忘记了某个字怎样写，但用手一比划，就能写出，这就是动作记忆表现在手上的结果。

由此看来，记单词不但要多听、多看，而且要多写。现在大部分好教师感到单词拼写最好是通过抄写来教。拼写通过手指是最容易被记住的，正是移动的铅笔写字时的记忆有助于准确的拼写。这是因为由小脑操纵的肌肉记忆是最有效的记忆形式之一。

在本书的各个章节中，每一次单词的记忆都要求学习者动手抄写，只有通过写才能进一步加深记忆。同时要强调的是，抄写单词的次数不是任意规定的，而是根据人脑对事物的操

控能力科学量化的。写多耗费时间，写少则练习的量不够。为方便学习者抄写，本书进行了特别的设计，每个单词的后面都有横线，如：

ちゅうごくじん（中国人）	[名]	中国人	_____
にほんじん（日本人）	[名]	日本人	_____
かんこくじん（韩国人）	[名]	韩国人	_____

每条横线上可以书写一次单词，单词的后面有几条横线，学习者就书写几次，不必多写，也不能少写，因为循环速记的规律就是通过这些单词及其后面横线的不断变化体现出来的，学习者只要按部就班地做就可以了，就像做游戏一样。

第1小时

下面的 96 个单词已经按照循环的规律编排好了。学习者在练习的过程中不必再去考虑单词循环的次序问题。单词后面的横线是专门为学习者直接书写单词而设计的。每条横线上可以书写一次单词，单词的后面有几条横线，就书写几次。不必多写，也不能少写。因为循环规律就是通过单词及其后面横线的不断变化体现出来的。

✎ 请直接在下面的横线上书写每个日语单词

ちゅうごくじん（中国人）	[名]	中国人	_____
にほんじん（日本人）	[名]	日本人	_____
かんこくじん（韩国人）	[名]	韩国人	_____
ちゅうごくじん（中国人）	[名]	中国人	_____
にほんじん（日本人）	[名]	日本人	_____
かんこくじん（韩国人）	[名]	韩国人	_____
アメリカじん（～人）	[名]	美国人	_____
フランスじん（～人）	[名]	法国人	_____
がくせい（学生）	[名]	（大）学生	_____
アメリカじん（～人）	[名]	美国人	_____
フランスじん（～人）	[名]	法国人	_____
がくせい（学生）	[名]	（大）学生	_____
ちゅうごくじん（中国人）	[名]	中国人	_____
にほんじん（日本人）	[名]	日本人	_____
かんこくじん（韩国人）	[名]	韩国人	_____
アメリカじん（～人）	[名]	美国人	_____
フランスじん（～人）	[名]	法国人	_____
がくせい（学生）	[名]	（大）学生	_____
せんせい（先生）	[名]	老师	_____

りゅうがくせい（留学生）	[名]	留学生	_____
きょうじゅ（教授）	[名]	教授	_____
せんせい（先生）	[名]	老师	_____
りゅうがくせい（留学生）	[名]	留学生	_____
きょうじゅ（教授）	[名]	教授	_____
しゃいん（社員）	[名]	职员	_____
かいしゃいん（会社員）	[名]	公司职员	_____
てんいん（店員）	[名]	店员	_____
しゃいん（社員）	[名]	职员	_____
かいしゃいん（会社員）	[名]	公司职员	_____
てんいん（店員）	[名]	店员	_____
せんせい（先生）	[名]	老师	_____
りゅうがくせい（留学生）	[名]	留学生	_____
きょうじゅ（教授）	[名]	教授	_____
しゃいん（社員）	[名]	职员	_____
かいしゃいん（会社員）	[名]	公司职员	_____
てんいん（店員）	[名]	店员	_____
ちゅうごくじん（中国人）	[名]	中国人	_____
にほんじん（日本人）	[名]	日本人	_____
かんこくじん（韓国人）	[名]	韩国人	_____
アメリカじん（～人）	[名]	美国人	_____
フランスじん（～人）	[名]	法国人	_____
がくせい（学生）	[名]	（大）学生	_____
せんせい（先生）	[名]	老师	_____
りゅうがくせい（留学生）	[名]	留学生	_____
きょうじゅ（教授）	[名]	教授	_____
しゃいん（社員）	[名]	职员	_____
かいしゃいん（会社員）	[名]	公司职员	_____
てんいん（店員）	[名]	店员	_____

けんしゅうせい（研修生）	[名]	进修生	_____
きぎょう（企業）	[名]	企业	_____
だいがく（大学）	[名]	大学	_____
けんしゅうせい（研修生）	[名]	进修生	_____
きぎょう（企業）	[名]	企业	_____
だいがく（大学）	[名]	大学	_____
ちち（父）	[名]	（我）父亲	_____
かちょう（課長）	[名]	科长	_____
しゃちょう（社長）	[名]	总经理，社长	_____
ちち（父）	[名]	（我）父亲	_____
かちょう（課長）	[名]	科长	_____
しゃちょう（社長）	[名]	总经理，社长	_____
けんしゅうせい（研修生）	[名]	进修生	_____
きぎょう（企業）	[名]	企业	_____
だいがく（大学）	[名]	大学	_____
ちち（父）	[名]	（我）父亲	_____
かちょう（課長）	[名]	科长	_____
しゃちょう（社長）	[名]	总经理，社长	_____
でむかえ（出迎え）	[名]	迎接	_____
あのひと（あの人）	[名]	那个人	_____
わたし	[代]	我	_____
でむかえ（出迎え）	[名]	迎接	_____
あのひと（あの人）	[名]	那个人	_____
わたし	[代]	我	_____
あなた	[代]	你	_____
どうも	[副]	非常，很	_____
はい	[叹]	哎，是（应答）；是的	_____
あなた	[代]	你	_____
どうも	[副]	非常，很	_____