中日交流 新版

标准日本语

词汇循环速记手抄本

（新版·中级·上册）

世纪外研编辑部 编著

中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

中日交流 新版

标准日本语
词汇循环速记手抄本

（新版·中级·上册）

世纪外研编辑部　编著

中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn
·北京·

内 容 提 要

本书是专门为人民教育出版社新版《中日交流标准日本语（中级·上册）》的学习者编写的。书中包含新版《中日交流标准日本语（中级·上册）》课后的全部生词，36 个循环练习模块，每个模块练习 32 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。

本书全部词汇都配有日籍专家录制的 MP3 循环听录音，每天半小时，边听录音，边动手抄写，30 几天就可以记牢这些词汇。

图书在版编目（CIP）数据

标准日本语词汇循环速记手抄本 : 新版. 中级. 上册 / 世纪外研编辑部编著. -- 北京 : 中国水利水电出版社, 2018.7
ISBN 978-7-5170-6616-3

Ⅰ. ①标… Ⅱ. ①世… Ⅲ. ①日语－词汇－自学参考资料 Ⅳ. ①H363

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第143376号

书　　名	**标准日本语词汇循环速记手抄本（新版·中级·上册）** BIAOZHUN RIBENYU CIHUI XUNHUAN SUJI SHOUCHAOBEN
作　　者	世纪外研编辑部　编著
出版发行	中国水利水电出版社 （北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座　100038） 网址：www.waterpub.com.cn E-mail：sales@waterpub.com.cn 电话：（010）68367658（营销中心）
经　　售	北京科水图书销售中心（零售） 电话：（010）88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排　　版	北京图语包装设计有限公司
印　　刷	北京瑞斯通印务发展有限公司
规　　格	184mm×260mm　16 开本　16.75 印张　320 千字
版　　次	2018 年 7 月第 1 版　2018 年 7 月第 1 次印刷
印　　数	0001—4000 册
定　　价	**49.80** 元

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

记忆单词是学习语言的一大难关。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”，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语教师进行了深入地探讨和研究，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新版《中日交流标准日本语（中级·上册）》的学习者编写的，共包含36个循环练习模块，每个模块练习32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。每天动手抄写半小时，30几天就可以攻克新版《中日交流标准日本语（中级·上册）》全部课后生词。

为帮助学习者读准单词，纠正发音，利用“听”在单词记忆中的强化效果，书中每个循环练习模块都配有日籍老师同步朗读的循环听录音，学习者边听录音，边朗读和抄写每个单词，一定会收到非常好的记忆效果。

本书由世纪外研创作团队策划，由郑世凤担任主编，其他参与资料整理和录音剪辑的有李可义、刘蕊、赵贺、顾玉梅、徐琤、梁斐、卢洋、米冬然、王茜、胡芳芳、武衡、郑武军、孙楠、胡后立、全美玲等。编者在编写的过程中，难免会有疏漏之处，请各位学习者批评指正。我们的联系方式是：

信箱：songdewei@188.com

QQ：540539461

循环朗读手抄速记法特色分析

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。要想有效地记忆，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，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，维持一两个小时；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回忆起来，或者是错误的再认和错误的

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

回忆。艾宾浩斯经过测试，得到了一些数据，见记忆存量表。

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。每次重复，都会有新的收获，对知识的认识，也会更深一层。

要把单词记住，就要考虑如何提高刺激大脑皮层的强度，延长信息储存时间。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。

“循环速记”模式详述

将所需记忆的单词，每 32 个编成一组。按照下列模式依次进行学习和复习：

01）学习第 1 个单词（记忆三次）

02）学习第 2 个单词（记忆三次）

03）复习第 1 个单词（复习二次）

04）复习第 2 个单词（复习二次）

小循环

05）学习第 3 个单词（记忆三次）

06）学习第 4 个单词（记忆三次）

07）复习第 3 个单词（复习二次）

08）复习第 4 个单词（复习二次）

09）复习第 1 个单词（复习二次）

10）复习第 2 个单词（复习二次）

11）复习第 3 个单词（复习二次）

12）复习第 4 个单词（复习二次）

中循环

13）学习第 5 个单词（记忆三次）

14）学习第 6 个单词（记忆三次）

15）复习第 5 个单词（复习二次）

16）复习第 6 个单词（复习二次）

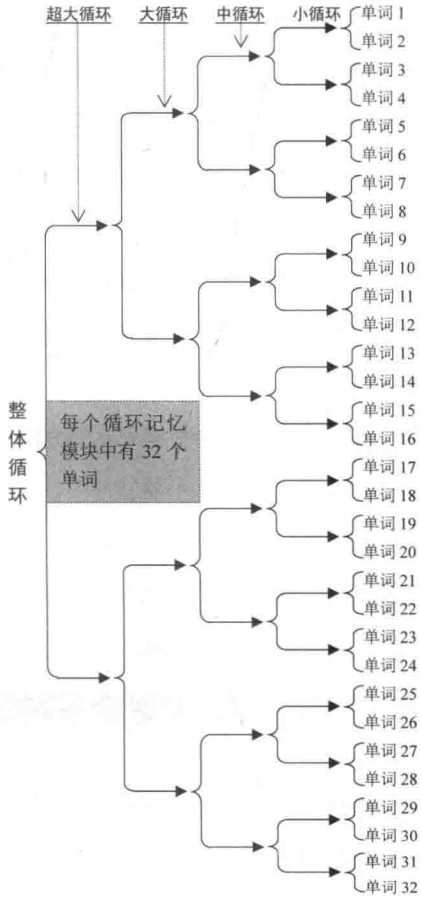
17）学习第 7 个单词（记忆三次）

18）学习第 8 个单词（记忆三次）

19）复习第 7 个单词（复习二次）

20）复习第 8 个单词（复习二次）

……



通过这样的分组逐级循环递进模式，在整个循环过程中，每个单词都被重复记忆或复习了 13 次。以第 1 个单词为例，这 13 次分别出现在第 1、2、3、7、8、21、22、57、58、145、146、353 和 385 次。最开始每两次记忆时间间隔很小，往后逐渐拉大。数字之间差额的不断加大表明复习的频率是随着时间不断放缓的。这种**先快后慢**的复习模式正好和**先快后慢**的遗忘规律形成互补，

从而大大降低了遗忘的速度。

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……

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。

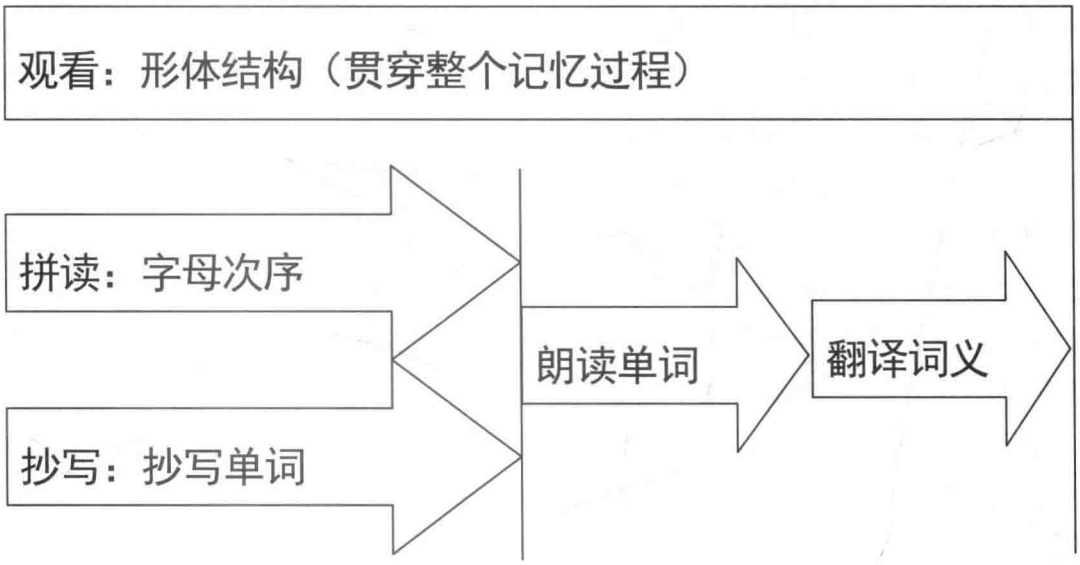
多种记忆器官融合多种记忆方式

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。前面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

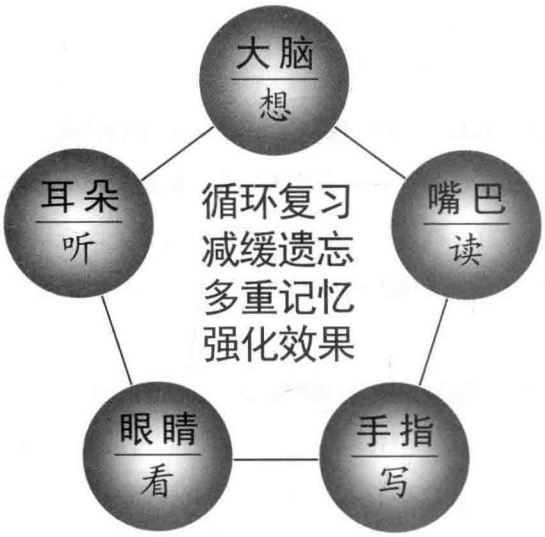
拼读指的是次序记忆，即通过读单词字母的排列组合来加深记忆。

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

“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地拼写。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。



看——

通过眼睛观看，形成外形记忆轮廓

听——

听单词发音，存储回声记忆在大脑

读——

大声朗读拼写及发音，提高记忆质量 50%以上

写——

动手抄写，记忆整个书写过程，强化记忆

针对上述这些单词记忆的特点，我们精心设计了“**循环速记手抄本**”系列词汇图书。它的主要特点是：

1．**循环规律自然呈现**

丛书按照**分组逐级循环递进**的复习模式，把每个记忆组的 32 个单词按照循环先后出现的次序进行编排，大大省去了学习者人为地安排循环复习次序的麻烦。学习者只要按照顺序依次地

记忆每次出现的单词，就不知不觉地完成了“先快后慢”的复习巩固过程。

2．书上设计手抄横线

最佳的记忆模式就是边看、边读、边听、边写与边想，五个过程同时进行。为此，书中特别设计了适合学习者直接抄写单词用的横线。例如：

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（韓国人）　[名]　韩国人 _____

如果广大学习者在理解和运用循环朗读手抄速记法的过程中，遇到任何难题或者有任何新的发现和心得，欢迎来信给我们：songdewei@188.com。

编者

2018 年 4 月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

循环速记手抄本使用说明

本书每个单元精选32个单词，采用循环复习的模式编排。每个单词的后面都有横线。单词的后面有几条横线，学习者就书写几次，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。

每个单元的循环记忆过程分为以下三步。

第一步：分解式循环复习，体例如下：

循环速记 · 单元 1

词汇来源

课文：1

记忆步骤

第一步：一边听录音，一边跟随录音朗读和抄写每个单词。（录音编号：01-A.mp3）

であい（出会い）	【名】会合，相见，遇见	_____	_____	_____
たすかる（助かる）	【动1】获得帮助；得救	_____	_____	_____
であい（出会い）	【名】会合，相见，遇见	_____	_____	
たすかる（助かる）	【动1】获得帮助；得救	_____	_____	
すっかり	【副】完全，彻底	_____	_____	_____
まち（街）	【名】街道；城镇	_____	_____	_____
すっかり	【副】完全，彻底	_____	_____	

第二步：整体复习，体例如下：

第二步：跟随录音，将本单元的32个单词再整体分别复习2遍。（录音编号：01-B.mp3）

であい（出会い）	【名】会合，相见，遇见	_____	_____
たすかる（助かる）	【动1】获得帮助；得救	_____	_____
すっかり	【副】完全，彻底	_____	_____

第三步：隔日复习，听写检测，体例如下：

第三步：请在1-2天内进行听写检测：看中文，听录音，写单词。（录音编号01-C.mp3）

【名】会合，相见，遇见 _____

【动1】获得帮助；得救 _____

【副】完全，彻底 _____

配套 MP3 录音使用说明

本书配有日本外教录制的循环听 MP3 录音和双语随身听录音，是提高“循环速记法”记忆效果必不可少的辅助手段之一。

您有三种途径可以获得与本书同步配套的录音：

一、用手机微信扫描下方二维码，直接在线听。

二、用电脑登录官网 www.waterpub.com.cn 的“下载中心”，输入正确的书名后，可以检索到与该书对应的 MP3 文件。下载后，解压缩即可使用。

三、用电脑登录 www.no-teacher.com，获取百度网盘路径，找到对应的文件，下载后，解压缩即可使用。

目 录

前言
循环朗读手抄速记法特色分析
循环速记手抄本使用说明
配套 MP3 录音使用说明

循环速记·单元 1 …… 1
循环速记·单元 2 …… 8
循环速记·单元 3 …… 15
循环速记·单元 4 …… 22
循环速记·单元 5 …… 29
循环速记·单元 6 …… 36
循环速记·单元 7 …… 43
循环速记·单元 8 …… 50
循环速记·单元 9 …… 57
循环速记·单元 10 …… 64
循环速记·单元 11 …… 71
循环速记·单元 12 …… 78
循环速记·单元 13 …… 85
循环速记·单元 14 …… 92
循环速记·单元 15 …… 99
循环速记·单元 16 …… 106
循环速记·单元 17 …… 113
循环速记·单元 18 …… 120
循环速记·单元 19 …… 127
循环速记·单元 20 …… 134
循环速记·单元 21 …… 141
循环速记·单元 22 …… 148
循环速记·单元 23 …… 155

循环速记 · 单元 24 …… 162
循环速记 · 单元 25 …… 169
循环速记 · 单元 26 …… 176
循环速记 · 单元 27 …… 183
循环速记 · 单元 28 …… 190
循环速记 · 单元 29 …… 197
循环速记 · 单元 30 …… 204
循环速记 · 单元 31 …… 221
循环速记 · 单元 32 …… 218
循环速记 · 单元 33 …… 225
循环速记 · 单元 34 …… 232
循环速记 · 单元 35 …… 239
循环速记 · 单元 36 …… 246

循环速记 · 单元 1

词汇来源
课文：1

记忆步骤

第一步：一边听录音，一边跟随录音朗读和抄写每个单词。（录音编号：01-A.mp3）

であい（出会い）	【名】会合，相见，遇见	_____	_____	_____
たすかる（助かる）	【动 1】获得帮助；得救	_____	_____	_____
であい（出会い）	【名】会合，相见，遇见	_____	_____	
たすかる（助かる）	【动 1】获得帮助；得救	_____	_____	
すっかり	【副】完全，彻底	_____	_____	_____
まち（街）	【名】街道；城镇	_____	_____	_____
すっかり	【副】完全，彻底	_____	_____	
まち（街）	【名】街道；城镇	_____	_____	
であい（出会い）	【名】会合，相见，遇见	_____	_____	
たすかる（助かる）	【动 1】获得帮助；得救	_____	_____	
すっかり	【副】完全，彻底	_____	_____	
まち（街）	【名】街道；城镇	_____	_____	
へんか（变化）	【名】变化	_____	_____	_____
ついていく	【动 1】跟上去，跟上	_____	_____	_____
へんか（变化）	【名】变化	_____	_____	
ついていく	【动 1】跟上去，跟上	_____	_____	
こうそう（高層）	【名】高层	_____	_____	_____
こうそうビル（高層ビル）	【名】高楼，大厦	_____	_____	_____
こうそう（高層）	【名】高层	_____	_____	
こうそうビル（高層ビル）	【名】高楼，大厦	_____	_____	
へんか（变化）	【名】变化	_____	_____	
ついていく	【动 1】跟上去，跟上	_____	_____	
こうそう（高層）	【名】高层	_____	_____	
こうそうビル（高層ビル）	【名】高楼，大厦	_____	_____	
であい（出会い）	【名】会合，相见，遇见	_____	_____	
たすかる（助かる）	【动 1】获得帮助；得救	_____	_____	
すっかり	【副】完全，彻底	_____	_____	
まち（街）	【名】街道；城镇	_____	_____	

へんか（変化） 【名】变化 _____ _____

ついていく 【动1】跟上去，跟上 _____ _____

こうそう（高層） 【名】高层 _____ _____

こうそうビル（高層ビル） 【名】高楼，大厦 _____ _____

へん（辺） 【名】一带，附近 _____ _____ _____

ニューヨーク 【专】纽约 _____ _____ _____

へん（辺） 【名】一带，附近 _____ _____

ニューヨーク 【专】纽约 _____ _____

しつれいですが（失礼ですが） 对不起 _____ _____ _____

かんじがします（感じがします） 感觉，觉得 _____ _____ _____

しつれいですが（失礼ですが） 对不起 _____ _____

かんじがします（感じがします） 感觉，觉得 _____ _____

へん（辺） 【名】一带，附近 _____ _____

ニューヨーク 【专】纽约 _____ _____

しつれいですが（失礼ですが） 对不起 _____ _____

かんじがします（感じがします） 感觉，觉得 _____ _____

てんきんになる（転勤になる） 调动工作，换工作地点 _____ _____ _____

ちょっと 【副】劳驾；有点，稍微；有点儿… _____ _____ _____

てんきんになる（転勤になる） 调动工作，换工作地点 _____ _____

ちょっと 【副】劳驾；有点，稍微；有点儿… _____ _____

おじさん 【名】大爷，大叔；伯伯，舅舅 _____ _____ _____

おねえさん（お姉さん） 【名】姐姐 _____ _____ _____

おじさん 【名】大爷，大叔；伯伯，舅舅 _____ _____

おねえさん（お姉さん） 【名】姐姐 _____ _____

てんきんになる（転勤になる） 调动工作，换工作地点 _____ _____

ちょっと 【副】劳驾；有点，稍微；有点儿… _____ _____

おじさん 【名】大爷，大叔；伯伯，舅舅 _____ _____

おねえさん（お姉さん） 【名】姐姐 _____ _____

へん（辺） 【名】一带，附近 _____ _____

ニューヨーク 【专】纽约 _____ _____

しつれいですが（失礼ですが） 对不起 _____ _____

かんじがします（感じがします） 感觉，觉得 _____ _____

てんきんになる（転勤になる） 调动工作，换工作地点 _____ _____

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com