

• 日语学习，一本全搞定！

编著：尹圣爱 韩 雯

从零起步 学日语：

发音、单词、语法、句子、会话，
一本全掌握

简单！ 想说就说，一学就会！

丰富！ 一本包罗生活、商务、旅游会话！

超值！ 迷你MP3光盘、外教发音视频及PDF习字帖！



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

上篇

从零起步 学日语:

发音、单词、语法、句子、会话，
一本全掌握



華東理工大學出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 上海 ·

图书在版编目(CIP)数据

从零起步学日语: 发音、单词、语法、句子、会话, 一本全掌握 (附赠MP3光盘) / 尹圣爱, 韩雯编著. —上海: 华东理工大学出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5628-4243-9

I. ①从… II. ①尹…②韩… III. ①日语-自学参考资料 IV. ①H369.9
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第076061号

从零起步学日语: 发音、单词、语法、句子、会话, 一本全掌握 (附赠MP3光盘)

编 著 / 尹圣爱 韩 雯

策划编辑 / 朴美玲

责任编辑 / 嵇 蕾

责任校对 / 金慧娟

封面设计 / 戚亮轩

出版发行 / 华东理工大学出版社有限公司

地址: 上海市梅陇路130号, 200237

电话: (021)64250306(营销部)

(021)64250875(编辑室)

传真: (021)64252707

网址: press.ecust.edu.cn

印 刷 / 常熟市华顺印刷有限公司

开 本 / 890mm × 1240mm 1/32

印 张 / 9.75

字 数 / 358千字

版 次 / 2015年6月第1版

印 次 / 2015年6月第1次

书 号 / ISBN 978-7-5628-4243-9

定 价 / 29.80元

联系我们: 电子邮箱 press_wy@ecust.edu.cn
官方微博 e.weibo.com/ecustpress
天猫旗舰店 <http://hdlgdxpbs.tmall.com>



目 录



基 础 篇

1. 发音入门..... 2

1.1 五十音图	2	1.2 浊音、半浊音	9
1.3 拗音	12	1.4 长音	12
1.5 促音	13	1.6 拨音	13

2. 最常用的单词..... 14

2.1 数词	14	2.2 数量单位	16
2.3 称呼、称谓	21	2.4 节日、假日	24
2.5 方位、色彩	24	2.6 时间	25
2.7 地点	26	2.8 食物	27
2.9 动物	29	2.10 交通工具	30
2.11 家庭、办公用电器	30	2.12 常用家居用品	31
2.13 文具	32	2.14 服装、鞋、包	32
2.15 天气	33		

3. 最常用的句子..... 35

3.1 你好	35	3.2 再见	36
3.3 我想说.....	37	3.4 我同意、我反对	38
3.5 谢谢你	40	3.6 对不起	41
3.7 加油、你很棒	42	3.8 祝贺你、祝福你	44
3.9 拜托你	45	3.10 我喜欢、我讨厌	46
3.11 我建议	47	3.12 请你做、请不要做	48
3.13 真开心	49	3.14 好伤心	50
3.15 好紧张	51		

4. 最基础的日语句型..... 53

4.1 A 是 B	53	4.2 A 是 B 吗	53
-----------	----	-------------	----



4.3 A 是什么	54	4.4 是、是的	54
4.5 A 不是 B	55	4.6 A 在 B (处) (A = 无生命)	55
4.7 B (处) 有 A (A = 无生命)	56	4.8 A 在 B (处) (A = 有生命)	56
4.9 B (处) 有 A (A = 有生命)	57	4.10 变成 A	58
4.11 A 比 B……	58	4.12 相比 B, A 更……	59
4.13 A 和 B 哪一个……	59	4.14 认为……	60
4.15 想要……	60	4.16 打算……	61
4.17 A 说 B	61	4.18 A 和 B 说……	62
4.19 把 A 叫作 B	62	4.20 试一试 (看)……	63
4.21 不能……	63	4.22 不……不行	64
4.23 ……也可以	64	4.24 不……也行	65
4.25 请……	65	4.26 请不要……	66
4.27 去 (来) A (处) 做……	66	4.28 (我们) 一起……吧	66
4.29 知道	67		

实 用 篇

第一部分 最常用的生活日语……………70

第一章 见面问候、约会	70
1. 初次见面	70
2. 自我介绍	71
3. 日常招呼	73
4. 询问近况	74
5. 询问住所	76
6. 晨间问候	77
7. 晚间问候	78
8. 一日生活	80
第二章 谈天说地	82
1. 谈论天气	82
2. 谈论爱好	83
3. 谈论时尚	84
4. 谈论学习	86
5. 谈论工作	87
6. 谈论家庭	89
7. 谈论环境	90
8. 谈论经济	92
第三章 日常交际	94
1. 提出邀约	94
2. 拒绝邀约	95
3. 变更约会	97
4. 迟到道歉	98



5. 登门拜访	99	6. 赠送礼物	101
7. 家庭就餐	102	8. 互相道别	104
第四章 逛街购物			106
1. 询问卖场	106	2. 挑选款式	107
3. 询问价格	109	4. 试穿服装	110
5. 付款买单	111	6. 礼品包装	113
7. 退货换货	114	8. 修理修改	116
第五章 吃吃喝喝			118
1. 预订餐厅	118	2. 选择餐位	119
3. 开始点餐	120	4. 饮料酒水	122
5. 催促上菜	123	6. 品评菜肴	125
7. 餐后结账	126	8. 处理抱怨	127
第六章 求医问药			129
1. 身体不适	129	2. 在导诊台	130
3. 诊察病情(1)	131	4. 诊察病情(2)	133
5. 仪器检查	134	6. 诊断病情	136
7. 结束诊疗	137	8. 开药取药	139
第七章 出门办事			141
1. 在银行	141	2. 在超市	142
3. 在邮局	144	4. 在书店	145
5. 在电器店	146	6. 在理发店	148
7. 在政府机关	149	8. 在药妆店	151
[小课堂] 日本生活豆知识	153		

第二部分 最常用的商务日语..... 154

第一章 面试与入职			154
1. 介绍自己	154	2. 应聘动机	155
3. 工作觉悟	157	4. 面试结果	158
5. 入职须知	159	6. 入职培训	160
7. 职责安排	162	8. 欢迎会	163
第二章 接打电话及收发传真			165
1. 接电话	165	2. 打电话	166



3. 信号问题	167	4. 转接电话	169
5. 电话留言	170	6. 发送传真	171
第三章 接待访客及拜访客户			173
1. 接待访客	173	2. 通知来访	174
3. 引导访客	175	4. 交换名片	177
5. 送别客户	178	6. 预约会面	179
7. 拜访客户	180		
第四章 内部会议			183
1. 会议室预约	183	2. 会议发言	184
3. 提问应答（有相反意见时）	185	4. 会议总结	187
第五章 应对客户			189
1. 产品介绍和演示	189	2. 产品报价	190
3. 价格谈判	191	4. 向上级汇报	192
5. 应对投诉	193		
第六章 出勤及人事调动			196
1. 请假	196	2. 调职	197
3. 辞职	199		
第七章 公司年会			201
1. 年会开始	201	2. 年会干杯	202
3. 年会致辞	204	4. 年会娱乐	205
5. 年会表彰	207	6. 年会结束	208
[小课堂] 商务豆知识		210	

第三部分 最常用的旅行日语..... 211

第一章 准备出发		211
1. 准备护照	211	2. 办理签证
3. 兑换货币	213	4. 定旅行社
5. 购买机票	216	6. 预订宾馆
7. 打点行装（1）	219	8. 打点行装（2）
第二章 出境入境		222
1. 办理登机	222	2. 托运行李
3. 接受安检	224	4. 机舱服务



5. 机内餐饮	227	6. 顺利抵达	228
7. 领取行李	229	8. 入境手续	231
第三章 宾馆住宿			233
1. 入住宾馆	233	2. 周边设施	234
3. 客房服务	235	4. 客房问题	237
5. 餐饮服务	238	6. 娱乐设施	240
7. 退房手续	241	8. 托管行李	242
第四章 交通出行			244
1. 问路(1)	244	2. 问路(2)	245
3. 乘坐地铁(电车)	246	4. 乘公交车	248
5. 乘出租车	249	6. 乘坐大巴	250
7. 乘新干线	251	8. 租车旅行	253
第五章 景点观光			255
1. 选择景点	255	2. 景点概况	256
3. 购买门票	257	4. 景点观光	259
5. 聘请导游	260	6. 询问景点	261
7. 拍摄照片	263	8. 买纪念品	264
第六章 特色游览			266
1. 观看戏剧	266	2. 观看比赛	267
3. 庙会节日	268	4. 神社寺庙	270
5. 观看展览	271	6. 去动物园	272
7. 去游乐场	273	8. 登山远足	275
第七章 紧急情况			277
1. 迷路	277	2. 遗失物品	278
3. 遭遇小偷	280	4. 突发疾病	281
5. 交通事故	282	6. 遭遇火灾	284
7. 遭遇地震	285	8. 其他问题	287
[小课堂] 旅游豆知识		289	

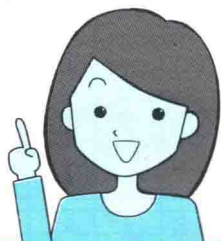


附录 其他常用词汇

附录 1 常用数字及时间	292
附录 2 常用量词	294
附录 3 常用料理名称	295
附录 4 常见旅游景点与旅游城市	297

基 础 篇

1. 发音入门
2. 最常用的单词
3. 最常用的句子
4. 最基础的日语句型





1. 发音入门

1.1 五十音图



1.1.1 平假名与片假名罗马音对应表

平假名	あ	か	さ	た	な	は	ま	や	ら	わ	
片假名	ア	カ	サ	タ	ナ	ハ	マ	ヤ	ラ	ワ	
罗马音	a	ka	sa	ta	na	ha	ma	ya	ra	wa	
平假名	い	き	し	ち	に	ひ	み	(い)	り	(い)	
片假名	イ	キ	シ	チ	ニ	ヒ	ミ	(イ)	リ	(イ)	
罗马音	i	ki	shi	chi	ni	hi	mi	(i)	ri	(i)	
平假名	う	く	す	つ	ぬ	ふ	む	ゆ	る	(う)	
片假名	ウ	ク	ス	ツ	ヌ	フ	ム	ユ	ル	(ウ)	
罗马音	u	ku	su	tsu	nu	fu	mu	yu	ru	(u)	
平假名	え	け	せ	て	ね	へ	め	(え)	れ	(え)	
片假名	エ	ケ	セ	テ	ネ	ヘ	メ	(エ)	レ	(エ)	
罗马音	e	ke	se	te	ne	he	me	(e)	re	(e)	
平假名	お	こ	そ	と	の	ほ	も	よ	ろ	を	ん
片假名	オ	コ	ソ	ト	ノ	ホ	モ	ヨ	ロ	ヲ	ン
罗马音	o	ko	so	to	no	ho	mo	yo	ro	o	n



1.1.2 元音与清音

(1) 「あ行」元音

罗马音	假名	来源汉字	发音说明
a	あ	安	日语中的五个元音之一。发音时，开口最大，舌位最低。不过要比中文的“啊”开口略小。舌尖放到下齿龈，双唇自然地张开，振动声带
	ア	阿	

罗马音	假名	来源汉字	发音说明
i	い	以	日语中的五个元音之一。发音时，双唇略微松开，口角向两边自然咧开，但开口不能太大。舌尖冲下，前舌隆起，和硬腭相对，形成狭窄的通道。前舌用力，振动声带
	イ	伊	

罗马音	假名	来源汉字	发音说明
u	う	宇	日语中的五个元音之一。发音时，双唇自然微启，嘴角微拉，双唇不能像中文的“乌”那样向前突出。舌面放平，前舌面轻轻地碰到下齿龈，抬高舌面，嘴唇圆拢，振动声带
	ウ	宇	

罗马音	假名	来源汉字	发音说明
e	え	衣	日语中的五个元音之一。发音时，双唇稍微咧开，舌面放平，接近下齿龈，口形和舌头位于「あ」和「い」之间。舌面抬起，舌根用力，振动声带
	エ	江	

罗马音	假名	来源汉字	发音说明
o	お	欧	日语中的五个元音之一。发音时，双唇稍微放圆，口形的大小处于「あ」和「う」之间。舌面较平，舌尖稍微后退，后舌面接近软腭，振动声带。注意不要像汉语“欧”一样发出双元音的感觉
	オ	欧	



(2) 「か行」清音

「か行」假名由以下五个清音组成。分别由清音[k]和「あ行」的五个元音拼合而成。发[k]音时，舌根紧接着口盖，然后用无声气流冲破，声带不振动。

罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
ka	か	加	ki	き	幾
	力	加		キ	幾
罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
ku	く	久	ke	け	計
	ク	久		ケ	介
罗马音	假名	来源汉字			
ko	こ	乙			
	コ	乙			

(3) 「さ行」清音

「さ行」假名由以下五个清音组成。分别由清音[s]和「あ行」的五个元音拼合而成。除了「し」之外，其他假名发[s]音时，舌尖置于上齿龈后面，声带不振动，无声气流从舌齿间流出来，发出摩擦音，调音点在上齿龈的内侧。

而在发「し」音时的[s]音，双唇略微前伸，舌面隆起，舌尖不能接触齿门，在舌尖和上齿之间留出一条缝隙，摩擦出无声气流。

罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
sa	さ	左	shi	し	之
	サ	散		シ	之
罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
su	す	寸	se	せ	世
	ス	須		セ	世
罗马音	假名	来源汉字			
so	そ	曾			
	ソ	曾			



(4) 「た行」清音

「た行」假名由以下五个清音组成。分别由清音[t]和「あ行」的「あ、え、お」三个元音拼合而成「た、て、と」。由清音[ch]和「い」拼合而成「ち」。由清音[ts]和「う」拼合而成「つ」。

[t]和[ts]的发音部位基本相同，舌尖紧贴上齿龈，声带不振动，形成堵塞，并成为调音点，当无声气流从堵塞处挤出时可以发出[ts]的音。

发[ch]音的时候，声带不振动，调音点不在齿龈，而在硬腭处。在舌尖和上齿龈之间形成无声破擦音。

罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
ta	た	太	chi	ち	知
	タ	多		チ	千
罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
tsu	つ	川	te	て	天
	ツ	川		テ	天
罗马音	假名	来源汉字			
to	と	止			
	ト	止			

(5) 「な行」清音

「な行」假名从叫法习惯上划入清音，但其实是鼻音。由[n]和「あ行」元音拼合而成。发[n]的时候，舌尖抵住上齿龈，前舌面贴住硬腭，以堵住口腔通路，振动声带，有声气流经鼻腔自然流出。

罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
na	な	奈	ni	に	仁
	ナ	奈		二	二
罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
nu	ぬ	奴	ne	ね	祢
	ヌ	奴		ネ	祢



罗马音	假名	来源汉字
no	の	の
	ノ	の

(6) 「は行」清音

「は行」假名由以下五个清音组成。分别由清音[h]和「あ行」的五个元音拼合而成。

在发「は、へ、ほ」的时候，嘴张开，声带不振动，把无声气流从舌根和软腭中间摩擦送出，调音点在咽喉。

在发「ひ」的时候，嘴微开，舌面隆起，接近硬腭盖，声带不振动，把无声气流从舌面和硬腭中间摩擦送出，调音点在硬腭。

在发「ふ」的时候，双唇微开，保持自然，上齿接近下唇，但是不能触及，中间留一条缝隙，声带不振动，把无声气流从双唇之间的空隙摩擦送出，调音点在双唇之间。

罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
ha	は	波	hi	ひ	比
	ハ	ハ		ヒ	比

罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
fu	ふ	不	he	へ	部
	フ	不		へ	部

罗马音	假名	来源汉字
ho	ほ	保
	ホ	保

(7) 「ま行」清音

「ま行」假名从叫法习惯上划入清音，其实也是鼻音。「ま行」的五个假名由[m]和「あ行」的五个元音拼合而成。发[m]时，双唇紧闭，舌面保持自然放平，振动声带，有声气流经鼻腔流出。



罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
ma	ま	末	mi	み	美
	マ	万		ミ	三
罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
mu	む	武	me	め	女
	ム	牟		メ	女
罗马音	假名	来源汉字			
mo	も	毛			
	モ	毛			

(8) 「や行」清音

「や行」的三个假名分别由元音「い」和「あ、う、お」拼合而成。发音时，元音「い」要发得较轻弱。

罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
ya	や	也	yu	ゆ	由
	ヤ	也		ユ	由
罗马音	假名	来源汉字			
yo	よ	与			
	ヨ	與			

(9) 「ら行」清音

「ら行」的五个假名由[r]和「あ行」的五个元音拼合而成。发[r]时，嘴唇张开，翘起舌尖，抵住上齿龈，软腭下垂堵住鼻腔通路，振动声带，使有声气流从舌尖两侧流出。

罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
ra	ら	良	ri	り	利
	ラ	良		リ	利



罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
ru	る	留	re	れ	礼
	ル	流		レ	礼
罗马音	假名	来源汉字			
ro	ろ	吕			
	ロ	吕			

(10) 「わ行」复合音

「わ行」有「わ」和「を」两个假名。「わ」是元音「う」和「あ」的复合音。「を」和「あ行」的「お」音是同音。而在实际使用中,「を」只能作为助词在句子中使用,不能构成单词。

罗马音	假名	来源汉字	罗马音	假名	来源汉字
wa	わ	和	o	を	远
	ワ	和		ヲ	乎

1.1.3 拨音「ん」

拨音「ん」在发音时软腭下垂,振动声带,鼻腔通气发出声音。除了口语中的特殊情况外,一般不单独使用,也不用于词首。只能接在其他假名之后,和前面的音节拼合构成“拨音节”。

罗马音	假名	来源汉字
n	ん	无
	ン	一