

日汉对照
双语朗读版



读日本人的
生活秘密
学日语

钟斯陶「目安部健太郎」· 编者
丁一（DDM大王）· 绘图



八大主题，全面揭秘日本人的生活！
一天一篇，轻松提高日语表达水平！



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

人气主播+学霸外教：强强联手，倾力打造
日汉对照+双语朗读：可听可读，效果翻倍
49篇文章+49篇会话：篇篇有趣，句句地道



读日本人的
生活秘密
学日语



钟斯陶 [日]安部健太郎 编著

丁一 (DDM大王) 绘图

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

· 上海 ·

图书在版编目(CIP)数据

读日本人的生活秘密学日语: 日汉对照: 双语朗读版 / 钟斯陶,
(日) 安部健太郎编著. —上海: 华东理工大学出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5628-5383-1

I. ①读… II. ①钟… ②安… III. ①日语-汉语-对照读物
IV. ①H369.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第042466号

策划编辑 / 金美玉

责任编辑 / 金美玉

装帧设计 / 王翔

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

网址: www.ecustpress.cn

邮箱: zongbianban@ecustpress.cn

印 刷 / 杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开 本 / 890mm × 1240mm 1/32

印 张 / 6.875

字 数 / 170千字

版 次 / 2018年6月第1版

印 次 / 2018年6月第1次

定 价 / 36.80元

版权所有 侵权必究



嗨~！翻开这本书的各位朋友们，很高兴以这样的方式让你们认识我，我是本书的作者，一个喜欢朗读、喜欢温暖文字的女孩。在写这本书之前，我运营了自己的日语订阅号长达一年的时间，在此期间分享了很多自己或者日本友人写的中日双语生活日记和有趣的日本文化，并用日语朗读，结果意外收获了大批听友。

可能因为我喜欢和大家留言互动、分享彼此的经验，渐渐也收集了很多值得驻足思考的点：大家喜欢我的订阅号节目是因为每一篇文章都充满日式生活气息，利用日记的方式，寥寥数笔勾勒出的小故事不仅包含了很多生活口语，还嵌入了有趣的日本文化介绍。哪怕是日语初学者也可以轻松阅读，积累口语素材的同时，了解日本文化。既然这样的方式得到了认可，那我完全可以把这种节目做一个延伸，更系统地呈现，让更多的学习日语的小伙伴从中受益。于是就有了今天你们看到的这本书。

本书内容，篇幅简短，语言浅显，内容丰富，包含从校园到职场，从传统到现代的各种趣谈，每一篇文章均为日本现代社会的真实写照，学习的同时带你一览真实的日本。全书采用日汉对照形式，每一篇日语文章都经由日本友人执笔或润色修改，日文地道规范，译文准确流畅，每一篇文章均配有拓展词汇，帮助大家在阅读的同时拓展更多相关词汇，进一步积累日语单词。此外，为了增加阅读的可读性与趣味性，所有文章配上了可爱的插图，插图均由“抖抖村”创作者——插图师丁一先生（DDM大王）绘制。

本书编写过程中得到了亲朋好友的大力支持与帮助，在此向他们表示诚挚的感谢。欢迎各位读者对本书提出宝贵意见！

作者

2018年1月



第一章 走进日本校园

1. 日本小学生的书包2
2. 日本学校的营养午餐6
3. 日式素质教育10
4. 日本小学生也要打扫卫生14
5. 家长接送很羞耻——学生独自上学18
6. 校园欺凌何时停22
7. 聚焦日本各类补习班26
8. 日本高考那些事儿30

第二章 人在职场

1. 日式通勤36
2. 日本公司的上下级关系40
3. 过劳死的元凶——过度加班44
4. 商务礼仪48
5. 下班后的疯狂——畅饮会52
6. 幸福的“花金”56

第三章 引人入胜的日本风情

1. 日本人的樱花情结62
2. 人人都爱泡温泉66

| | |
|--------------------|----|
| 3. 行走的画廊——和服 | 70 |
| 4. 胖子的世界——相扑 | 74 |
| 5. 神秘的歌舞伎世界 | 78 |
| 6. 秀色可餐的日本料理 | 82 |
| 7. 日漫知多少 | 86 |
| 8. 极致的日式服务 | 90 |
| 9. 日本的胶囊酒店 | 94 |
| 10. 姓氏门牌 | 98 |

第四章 便利的交通

| | |
|---------------------|-----|
| 1. 昂贵的日本出租车 | 104 |
| 2. 准点的公共交通设施 | 108 |
| 3. 迷宫般的日本公共交通 | 112 |

第五章 特别的日子

| | |
|-----------------------------|-----|
| 1. 日本元旦知多少 | 118 |
| 2. 今天我终于成年啦 | 122 |
| 3. 这是一个不知何时诞生的国度——建国日 | 126 |
| 4. 撒豆豆 | 130 |
| 5. 女儿节 | 134 |
| 6. 儿童节分男女? | 138 |
| 7. 烟花大会 | 142 |
| 8. 盂兰盆节是鬼节吗? | 146 |
| 9. 独特的“七五三” | 150 |
| 10. 日式情人节 | 154 |

第六章 不可不知的日本潮流

1. 日本辣妹 160
2. 亚洲三大术之日本化妆术 164
3. 改头换面? 日本整容术 168

第七章 日本，原来如此

1. 原来日本人是这样听音乐的 174
2. 原来日本便利店有这么多功能 178
3. 原来日本的蔬果店叫这个名字 182
4. 原来日本需要花钱扔垃圾 186
5. 原来日本电车里不可以打电话 190
6. 原来这就是日本人英语不好的原因 194

第八章 日本人的生活智慧

1. 5日元、50日元硬币有洞的原因 200
2. 榻榻米文化 204
3. 日本马桶的神奇功能 208

第一章

走进日本校园



扫一扫，听音频

1. 日本小学生的书包 2
2. 日本学校的营养午餐 6
3. 日式素质教育 10
4. 日本小学生也要打扫卫生 14
5. 家长接送很羞耻——学生独自上学 18
6. 校园欺凌何时停 22
7. 聚焦日本各类补习班 26
8. 日本高考那些事儿 30

1

日本小学生的书包

正文

日本では、小学生はランドセルを背負って小学校に通います。基本的には男の子は黒色、女の子は赤色ですが、最近では青色や緑色のランドセルも出てきました。実はほとんどの小学校では、ランドセル以外禁止というルールはありませんが、それでもほとんどの小学生がランドセルで学校に行きます。

ランドセルが選ばれる理由は、まず丈夫なことです。丈夫なので、中に入れた教科書やプリントの形が崩れません。でも一番の理由は、みんながランドセルを背負っていて、さらに「小学生といえばランドセル」なので、大事なものは機能性ではありません。

高学年になると、ランドセルではなくて、オシャレなカバンで学校に行く人も一部いますが、基本的には6年間、毎日ランドセルで小学校に通います。今は、ランドセルの購入者は7割が祖父母だと言われています。秋頃になると、ランドセルのCMが増えてきますが、人気のある色や形のランドセルを買いたい人は、夏頃には買う準備をしたほうが良いそうです。

最近では、外国人旅行者がランドセルをおみやげに買って帰ることもあるそうですが、日本では大人がランドセルを背負っている姿を見かけることは、まずありません。また、ランドセルは地震の時に防災頭巾代わりに使ったり、池に落ちた時に浮き輪として使うことができると思っている人もいますが、ランドセルを制作する時、そのような機能は意識して作ってはいないそうなので、命を守る保証はできません。

 参考译文

在日本，小学生背着硬式双肩包上学。基本上男孩背黑色，女孩背红色，但最近也出了蓝色和绿色的书包。实际上在大多数的学校，虽然没有规定禁止背硬式双肩包以外的书包，但是大多数的小学生还是背硬式双肩包去上学。

选择硬式双肩包的理由，首先是因为结实，放在里面的教科书和印刷品不会变形。但选择这种书包最重要的理由是，大家都背这种书包。甚至还有这样的说法：“说起小学生便会想到硬式双肩包。”由此可见，背这种书包并非因为它的实用性。

到了高年级，有一部分的人会背时尚的包，而非硬式双肩包去学校，但是大部分人在这六年间还是会每天背着硬式双肩包去学校。听说现在买这种书包的人，七成都是祖父母。到了秋季，硬式双肩包的广告就会增多，如果想买热销的颜色及款式，最好在夏天就做好购买的准备。

据报道，最近外国旅客把硬式双肩包买回去作为礼物的情况也是有的，但是在日本绝对不会看到大人背着硬式双肩包的情形。虽然有些人觉得硬式双肩包可以在发生地震时套在头上起到保护作用，或落水时能够作为游泳圈使用，但是设计时并没有特意设计这些功能，所以并不能用这种书包来保命。



日常会话

男の子：桃ちゃん、おはよう。

女の子：おはよう。健太郎君。こんなところで会うなんて偶然だね！近くに住んでるの？

男の子：うん、そこに住んでるんだ。これから一緒に学校に行こう！

女の子：うん！ちょっと急がなきゃ、じゃないと遅刻しちゃう。1時間目の授業はなんだっけ？

男の子：算数だよ。あー算数嫌いなんだよなあ、最近全然授業についていけない。

女の子：じゃあ、今度教えてあげるよ！

男の子：ほんとに？ありがとう。桃ちゃん！

女の子：早く！もうすぐ信号赤に変わっちゃうよ！

参考译文

男生：桃子，早上好。

女生：早上好，健太郎。好巧呀！你家也住在这附近吗？

男生：嗯，我家就在那边，以后可以和你一起上学啦。

女生：好呀，我们要快点走啦，不然要迟到了，第一节是什么课来着？

男生：算术课，啊~我最怕算术课了。最近上课也跟不上啊！

女生：下次我教你吧。

男生：太好了，谢谢你！

女生：快点，马上就要变成红灯了！



拓展词汇

| | |
|------|-----------------------|
| 斑马线 | おうだん ほどう 横断歩道 |
| 红绿灯 | しんごう 信号 |
| 地下通道 | ちかっろう 地下道路 |
| 地铁站 | えき 駅 |
| 公交站 | バス ^{てい} 停 |



2

日本学校的营养午餐

 正文

日本にほんのほとんどの小学校しょうがっこうでは、お昼ひるに給食きゅうしょくを食べます。
 給食きゅうしょくは、一人ひとりにお弁当べんとうを渡すのではなくて、大きな入れ物いれものに入ったご飯はんや、おかずなどを、給食当番きゅうしょくとうばんの人が一人ひとりのお皿おひらによそいます。毎日決まった人達ひとたちが給食当番きゅうしょくとうばんを担当するクラスもあれば、毎週交代で全員が順番じゅんばんに給食当番きゅうしょくとうばんをするクラスもあります。給食当番きゅうしょくとうばんの人は、白衣はくいを着て、マスクきをしなくてはなりません。白衣はくいやマスクもを持ってくるのを忘れた学生わすは、基本的にその日給食当番きゅうしょくとうばんをすることができません。

給食きゅうしょくには、毎日必ず牛乳まいにちかならぎゅうにゅうがつかます。昔むかしは瓶びんの牛乳ぎゅうにゅうを提携てい供きょうしている学校がっこうも多かったのですが、今はほとんどが紙パックかみです。給食きゅうしょくは和食わしょくや中華ちゅうか、洋食ようしょくなど様々なご飯はんがあり、毎日栄養まいにちえいようバランスかんがを考えて作られています。今月1ヶ月間こんげいつの献立表げつかんは、前月ぜんの月末げつまつまでに学校がっこうで配くばられます。お昼ひるごはんばんと晩ばんごはんばんのメニューかんががかぶらないように、それを見て晩ごはんかあのメニューかんがを考かあえるお母おなかさんも中なかにはいます。

たまに、蟹かにや松茸まつたけなど豪華ごうかなご飯はんが出ることもあります。本ほん当とうにたまにです。給食きゅうしょくは栄養満点えいようまんてんで、家庭かいていが負担ふたんする金額きんがくは1食いっしょく

220円にひやくにじゅうえんくらいととても安いやすので、小学生しょうがくせいにも親おやにもとても良いよい評判ひょうばんです。

 参考译文

在日本,大多数的小学中午提供午餐(这叫作校餐)。

校餐并非一人一个的便当,而是由当天的校餐值日生把放在大桶里的米饭和菜装到每个人的盘子里。既有让固定的人担任校餐值日生的班级,也有让学生每周轮流当校餐值日生的班级。当校餐值日生的人必须穿卫生白褂,戴口罩。忘记带白褂和口罩的学生,那一天就不能当校餐值日生了。

校餐菜单上每天都有牛奶。以前大多数学校提供的是瓶装牛奶,现在基本上变成了盒装奶。校餐有日本菜、中餐和西餐,每日的校餐都是考虑均衡营养制作而成。当月的校餐菜单表,都是前一个月的月末之前由学校分发给学生,有些母亲为了孩子在学校吃的校餐和晚上回家吃的饭不重样,她们会参考校餐菜单表来决定当晚做什么晚餐。

校餐偶尔也会提供螃蟹、松茸等豪华的膳食,但真的是极其偶尔。校餐营养满分,而每一餐的金额仅220日元左右,非常便宜。小学生和家长都对其评价很高。



日常会话

女の子：今日の給食、すごく美味しいね。

男の子：美味しいけど、僕にとってはちょっと量が少ないな。

女の子：じゃあ、おかわりしたら？まだご飯たくさん残ってたよ。

男の子：まじ？じゃあ、おかわりしてくる！桃ちゃんもなにかほし

いのある？

女の子：私はもうお腹いっぱいだから大丈夫。

男の子：わかった。もうすぐ給食の時間終わっちゃうから、早く

おかわりして食べ終わらなきゃ。



参考译文

女生：今天的校餐真好吃呀。

男生：好吃是好吃，就是对我来说少了点。

女生：那你再去吃点嘛，饭还有很多呢。

男生：真的？那我再来点，你有什么想要的吗？

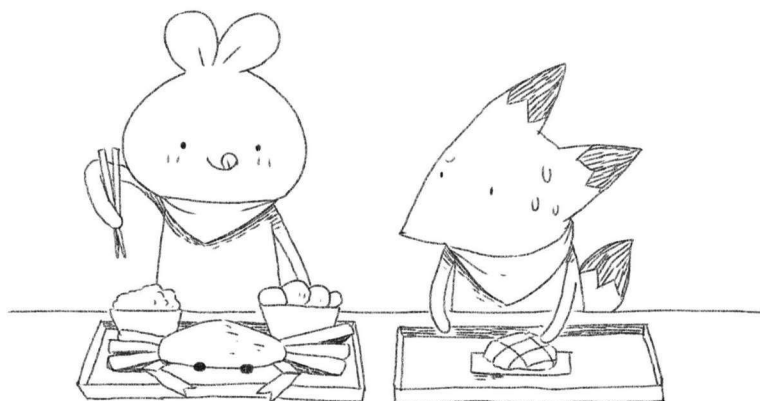
女生：我吃饱啦，谢谢。

男生：知道了，校餐时间快结束了，我得赶紧去。



拓展词汇

| | |
|-------|---------------------|
| 蛋白质 | タンパク質 ^{しつ} |
| 脂肪 | しぼう 脂肪 |
| 碳水化合物 | たんすい かぶつ 炭水化物 |
| 胆固醇 | コレステロール |
| 维生素 | ビタミン |



3

日式素质教育

正文

日本では、受験をしない限りは、家の近くの公立小学校に通います。私立の小学校に通うためには、幼稚園生の時に受験をする必要があります。小学校受験のことを、日本語で「お受験」と言うこともあります。

日本の小学校では、少し前までは、土曜日も授業がありました。しかし、その頃の教育は「詰め込み教育」と呼ばれ、知識を増やすことだけを目的としていると批判が多くありました。

そのため、子供の考える力を育てるために、授業量を徐々に減らし、2002年ごろから土曜日は完全に休みになりました。しかし、その後は学力の低下が問題となり、2011年には授業量を元の水準まで戻しました。この間の教育は「ゆとり教育」と呼ばれ、この時に学校に通っていた人たちは「ゆとり世代」と呼ばれます。「ゆとり世代」の人たちは、我慢ができない、マナーが悪いなどの批判を受けることがよくありますが、学校教育が問題だったのかどうかはわかりません。

日本の多くの小学校にはプールがあり、夏の間は体育の授業で水泳を習います。雪が降る地域では、体育でスキーもやります。宿題も多くはないので、授業が終わったら、友達と遊びに行くことも多いです。放課後には、学校のグラウンドや、近くの公園でサッカーなどをして遊んでいる子供を毎日たくさん見かけることができます。