

人民教育出版社

赴 日 留学指南

刘烁
逢丹
编著



目 录

第一章 日本概况	(1)
1. 概况	(1)
2. 气候	(2)
3. 自然环境和资源	(3)
4. 政治	(4)
5. 经济	(4)
6. 文化	(6)
7. 首都	(7)
8. 风俗习惯	(8)
9. 全国性节假日	(10)
10. 民间活动	(10)
第二章 中国人赴日留学的历史和现状	(12)
第三章 日本的教育	(17)
1. 日本的学校	(17)
2. 日本高等教育	(18)
3. 日本著名院校简介	(21)
4. 日本部分大学的课程	(25)
5. 日本大学的教学	(33)
6. 日本高等院校的奖学金制度	(36)
7. 留学生进入日本大学的入学资格	(43)
8. 日本大学的入学考试	(45)
9. 日本的公立和私立大学	(49)
10. 留学生报考日本高等院校应注意的问题	(50)
11. 赴日留学的途径	(52)
第四章 日本的语言学校	(55)

1. 日本语言学校概况·····	(55)
2. 如何选择日本语言学校·····	(58)
3. 日本语言学校名录·····	(61)
第五章 赴日留学的国内外手续 ·····	(92)
1. 日本政府要求具备的证明文件·····	(92)
2. 公派出国留学人员需签订《出国留学协议书》 ·····	(109)
3. 申领护照的新规定·····	(114)
4. 申领护照注意事项·····	(116)
5. 办理赴日留学签证·····	(119)
6. “就学生”办理赴日学习签证·····	(122)
7. 办理国际机票和托运行李·····	(126)
第六章 涉外公证 ·····	(129)
1. 涉外公证的内容和作用·····	(129)
2. 出生公证·····	(130)
3. 学历证明公证·····	(131)
4. 经历证明公证·····	(132)
5. 自费留学人员父母收入公证·····	(132)
6. 无犯罪记录公证·····	(133)
7. 亲属关系公证·····	(134)
8. 婚姻状况公证·····	(135)
9. 《出国留学协议书》公证·····	(136)
10. 认证·····	(137)
11. 北京市公民办理涉外公证注意事项·····	(138)
第七章 赴日留学生活费用及在日生活 ·····	(142)
1. 学费·····	(142)
2. 衣、食、住、行·····	(145)
3. 礼仪·····	(152)

4. 租房注意事项·····	(155)
5. 打工·····	(156)
6. 日本的医疗费用和医疗保险·····	(159)
第八章 赴日留学生毕业后的去向 ·····	(161)
1. 学成后回国服务·····	(161)
2. 毕业后在日本就职·····	(163)
3. 日本政府的移民政策·····	(166)
4. 中国和日本管理留学生事务的机构·····	(169)
5. 日本的中国移民·····	(178)
6. 定居国外的基本条件·····	(179)
7. 日本的非法移民·····	(180)
第九章 我国政府有关中国公民出国留学的 政策和规定 ·····	(182)
1. 鼓励出国留学·····	(182)
2. 公派留学·····	(184)
3. 选派公费留学人员的条件·····	(184)
4. 取得公派赴日留学资格·····	(185)
5. 单位公派出国留学人员的申报手续·····	(186)
6. 关于公派出国留学人员的工资、工龄和费用的 有关规定·····	(187)
7. 关于简化公派留学手续的新规定·····	(188)
8. 关于公派留学人员探亲、休假、延长留学期限 的规定·····	(189)
9. 自费出国留学·····	(190)
10. 我国自费出国留学的有关政策·····	(190)
11. 自费出国留学资格审核范围和内容·····	(192)
12. 关于服务年限的规定·····	(192)
13. 自费留学人员应具备的证明文件·····	(194)

14. 偿还培养费的标准	(195)
15. 在校生申请自费留学的学籍问题	(195)
16. 可申请自费出国留学人员	(196)
17. 现役军人如何办理自费出国留学	(196)
18. 其他有关自费留学的规定	(197)
19. 办理自费留学资格审批手续说明	(198)
20. 各省、自治区、直辖市自费出国留学资格审核 部门	(199)
21. 申请人工作单位和户籍所在地派出所为自费 留学人员出具证明的内容	(201)
22. 自费留学人员在定机票、批外汇等方面的特别 规定	(202)
23. 《中国公民因私出境申请表》填写说明	(202)
24. 留学人员申办延长护照有效期或换领护照的 新规定	(203)
25. 取得外国国籍的留学人员办理退出中国国籍 的手续	(204)
26. 对一时不能结清经济等未了事宜的公派留学 人员, 换领因私护照或办理退出中国国籍的 手续	(204)
27. 关于鼓励自费出国留学人员学成回国服务的 政策	(204)

第十章 海关管理和卫生检疫

1. 海关对公派留学人员进出境通关的验放规定	(207)
2. 海关对自费留学人员进出境通关的验放规定	(207)
3. 出国留学人员进出境通关注意事项	(210)

4. 办理健康体检证明书…………… (212)
5. 留学人员回国探亲、休假、参加学术会议再出境
 手续…………… (214)
6. 公安部简化公民再出境手续的新规定…………… (214)
7. 国家保护公民出入境正当权益的措施和规定
 …………… (215)
8. 公安部规定不准出国的五种情形…………… (216)

第十一章 赴日留学的其他有关政策和规定

- …………… (217)
1. 日本政府有关留学生的法律…………… (217)
2. 留日学生的权利和义务…………… (218)
3. 联系出国学习语言谨防受骗…………… (219)
4. 努力适应新环境…………… (221)
5. 自费留学人员到我国驻外使领馆报到的重要性
 …………… (222)
6. 自费留学人员在国外生育子女问题…………… (223)
7. 自费留学人员国外辍学后如何申请到国内高等
 院校继续完成学业…………… (223)
8. “就读生”不享受自费留学人员待遇…………… (224)
9. 我国有关部门关于受理自费留学申请的特别
 规定…………… (224)
10. 关于签订《出国留学协议书》的新规定…………… (226)
11. 人事部制定关于鼓励留学人员回国服务的
 政策…………… (227)
12. 国家教委安排回国留学人员的措施…………… (228)
13. 国内在职人员申请去国外从事“博士后”研究
 或实习的审批办法…………… (230)
14. 出国研究生在国外从事“博士后”研究或实习

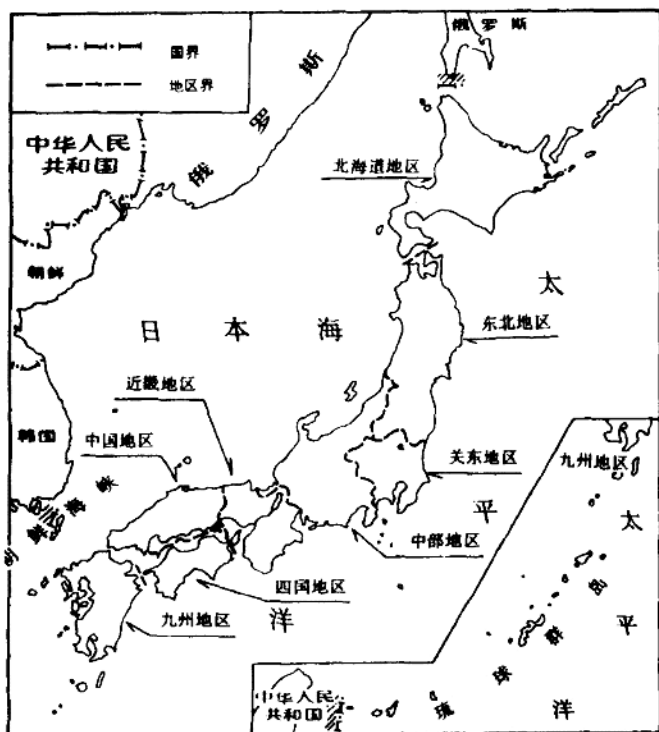
的办法	(231)
15. 上海因私出境未学成回国人员重新就业 的新规定	(232)

第一章 日本概况

1. 概况

日本是亚洲东部、太平洋西侧的一个美丽的群岛国家，隔海与朝鲜、原苏联和我国相望。全境有本州、北海道、九州、四国 4 个大岛和 3000 多个小岛，

日本全图



在欧亚东部太平洋上呈弓状排列组成。日本位于北纬 20°至 46°，面积约 37.2 万平方公里，其中本州岛面积为 22.74 万平方公里，约占全国面积的 60%，是该国最重要的岛屿。日本海岸线总长 3 万公里。日本国土面积较少，其中平原丘陵和山地占国土面积的四分之三，在平原面积狭小和资源贫乏的国土上生活着 1.3 亿人口。

2. 气候

由于日本位于北温带中央，形成四季分明、较为温和湿润的海洋性气候。但由于日本南北延伸 2400 公里，加上地形复杂，所以各地气候差异很大。东京位于中部，最冷月（一月）平均气温为摄氏 3°，相对温暖；最热月（八月）平均气温为摄氏 25°，炎热而潮湿。九州南部的鹿儿岛最冷月（一月）平均气温为摄氏 7°，最热月（八月）平均气温为摄氏 27°。北海道的札幌，最冷月（一月）平均气温为摄氏零下 6°以下，最热月（八月）平均气温为摄氏 20°以上。每年八、九、十月间，日本西部和南部常遭受台风袭击而造成灾害。北海道和本州的日本海一侧，冬季有时也因积雪过厚造成交通堵塞甚至瘫痪。此时，这里又是冬季旅游的圣地。热爱运动的日本人常利用这一气候，前往山地滑雪健身。日本每年的冰雪节都要在札幌举行。日本降雨量充足，湿度较大，日照时间长，总的来说，阳光明媚，气候怡人。

3. 自然环境和资源

由于地层断裂和褶皱，加上长期的侵蚀切割，日

本的海岸曲折、港湾较多，地形显得零碎松散，其中山地占全国面积的 76%。日本是一个多火山的国家，全境有火山 200 多座，其中活火山占三分之一，是太平洋西岸火山地震带的一部分。著名的富士山，最近的一次喷发是在 1707 年，现在仍有喷气现象。富士山是日本的最高峰，被称之为“圣岳”。它作为国家的象征，深受日本人民崇拜。富士山像一座巨大完美的圆锥，山顶终年积雪，有温泉、瀑布，北有富士五湖。天气晴朗时，站在富士山上可看日出和云海，风光旖旎秀丽。这里也是旅游圣地，一年四季都吸引着游人，凡来日本的外国游客也都慕名前往，一览富士山风光。

日本的平原面积只占全国面积的 24%，零星散布在大河下游沿海地带。位于东京附近的关东平原是日本最大、最著名的平原，面积 15770 平方公里。日本是地震多发国家，平均每天约发生 4 次地震，因此日本建筑业十分注重抗震技术的完善。

众多的火山为日本提供了令人心旷神怡的矿物质温泉，全国共有温泉 1200 多处，成为温泉疗养地和开发游览观光业的资源。

日本是地热资源丰富的国家之一，全国有高温热泉 90 多处，水温在 90°以上。在大岳、松川、八丁等地建成 1—2 万千瓦的地热电站。

日本矿产贫乏，金属矿仅铜的储量较大，约 181 万吨，硫黄储量 8000 万吨。煤、铁储量较少。近年来，在本州等地发现铀矿和油气田。日本森林覆盖率达

67%，为 25.22 万平方公里，主要有杉树、松树、柏树及山毛榉属、栎属林木等等，南部多樱树。樱花被视为“国花”。每年樱花盛开季节，日本都要举行喜庆隆重的樱花节。由于暖流（黑潮）和寒流（亲潮）在日本东北部沿海汇合，近海鱼类丰富多样，海洋渔业发达。北海道的函馆和本州的下关是日本最大的渔业基地。日本捕鱼量占世界捕鱼量的 14%，居世界之首。

4. 政治

日本实行君主立宪制。宪法规定实行立法、行政、司法三权分立的议会内阁制。天皇作为日本国的象征，行使宪法规定的国事行为，无任何国政的权能。内阁是国家的最高行政机关，内阁总理由国会议员选举产生。日本有七大政党。从 1955 年起，由自民党总裁任首相执政至今，其余六党在野。司法完全独立于政府的行政和立法部门。司法系统包括最高裁判所（法院），8 个高等裁判所和每个县（都、府）里的地方裁判所。此外，还有许多简易和家庭裁判所，专门解决民事纠纷和家庭纠纷。

5. 经济

日本十分重视科学技术的开发和运用，高科技和尖端技术在工业领域普遍得到发展和运用，经济增长速度较快。1985 年，日本国民生产总值为 1.2 万多亿美元，仅次于美国居世界第二。主要工业部门有钢铁、汽车、电机、造船、石油化工、纺织等等。从本州的东京湾到九州的北部是日本最重要的工业带，

其中以东京区、大阪区、名古屋区到九州北部区为4个最重要的工业区。首都东京是最大的工业中心。东京附近的千叶是以钢铁工业为主的重工业中心。大阪—神户工业区是日本最大的纺织工业基地。纺织工业和电器电子工业在工业中占一定地位。九州北部工业区是日本最大的钢铁基地,也是最早的在本地资源的基础上进口矿石和废铁而发展起来的日本钢铁工业基地。北九州的八幡是日本最大钢铁工业中心。横须贺、神户、大阪为日本造船工业中心。四国的别子以产铜闻名,北海道造纸工业发达。日本农业耕地面积仅占全国总面积15%,农业人口为总人口的17%,农作物以水稻为主,其次为小麦,还有马铃薯、甘薯、荞麦等,粮食主要依赖进口。

日本是一个资源贫瘠的国家。日本对外贸易活跃,既需要进口原材料,又需要产品销售市场。因此,日本的经济十分依赖于国际贸易的自由交流。出口以钢铁、机械、船只、汽车、电视机、纺织品和鱼产品为主。进口则大部分为工业原料,其中原油、铁矿石、铝镍等几乎百分之百依赖进口。

日本交通运输业十分发达,以海上运输为主,横滨、神户、东京、大阪、北九州、名古屋为重要港口。日本铁路全长2.8万多公里,其中电气化铁路1.35万公里,新干线举世闻名。全国公路长110万公里。日本有2个最大的航空集散地—东京新国际机场和大阪国际机场。日本已成为世界许多航线的交汇处,可从这里抵达世界各个地方。

随着经济的日益国际化和高速度发展,日本重视开发风光景点和宾馆建设,为各国来访者提供优良的服务,旅游业日渐成为日本的重要行业之一。

6. 文化

日本堪称世界上变化最迅速的国家,由于日本民族十分保守,使得现代的日本文化既表现了渊远流长的历史和传统,又具有相当欧化的倾向。日本的文学作品、影视艺术,就连书法都显现出新旧结合、东西交璧的特色。游览日本的城市,就会看到古朴典雅的寺院神社与现代化的摩天大厦相邻。丝弦演奏的民谣和节奏强烈的迪斯科同样受到日本人民的喜爱。日本的交响乐团众多,音乐水准已被公认是世界一流。

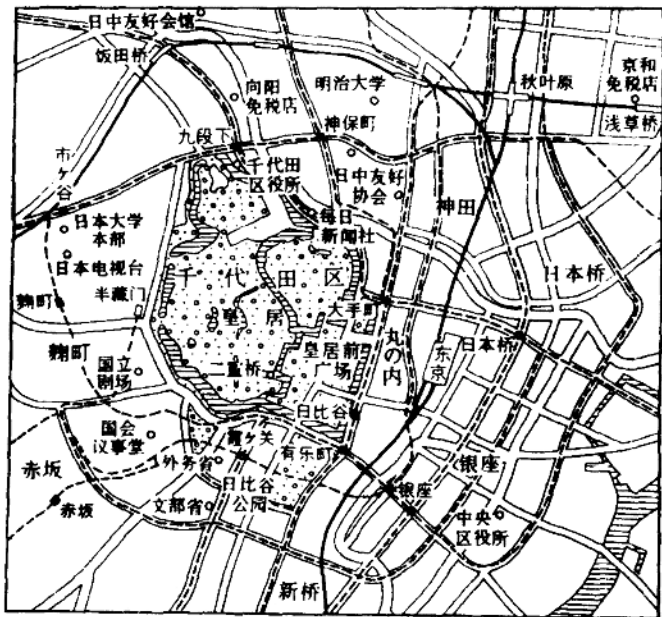
茶道和花道是日本人引以自豪的艺术。茶道通过奉茶的一套讲究的礼节表现高雅艺术。花道是将剪下来的花草枝叶插在器皿表现美感和生气。茶道和花道是日本妇女必修课,成为文化和教养的一个方面。

日本人喜爱体育运动。在日本高尔夫球是经常性的体育活动,许多人喜爱这一运动,几乎每10人中就有1人是高尔夫球爱好者。柔道和剑道已被列入日本小学的必修项目。棒球在日本非常普及,是日本的国球。“相扑”被称为日本的“国粹”,已有2000多年历史。日本围棋水平很高,中日围棋交流频繁。围棋、将棋受到广大日本人民的喜爱。

7. 首都

东京是日本的首都，是政治、经济、文化中心。东京位于关东平原南端，东京湾西北岸，人口 840 万。1979 年东京都与北京市结为友好城市。东京的工业以印刷、橡胶制品、精密仪器等最发达。东京名胜古迹很多。市中心的丸之内是东京银行最集中的地区，而银座区则以繁荣的商业和世界百货总汇而闻名于世。东京塔是世界上最高的塔。新干线是世界最快的火车线，东京是世界上最大的城市之一。

东京市区中心略图



JR 线路・站名

地下铁路·站名

 公園・緑地

8. 风俗习惯

日本人笃信神道，认为神来自世间万物，凡是有超然灵气的都被尊奉为神。其中太阳神至高无上，最具权威。运用神道也是日本的“国粹”，没有哪个国家像日本这样，不仅信仰神道，而且将其完美地与政治结合起来，作为团结和统一日本人民意志的核心。天皇则是这一核心的化身，成为日本人民的精神支柱。日本全国各地有形形色色名目繁多的神社。每逢重大节日、重要节气和遇到重要的选择，日本人都要到神社朝拜，甚至生孩子、婚丧嫁娶也都要到神社举行仪式。

日本人非常重视传统，认为有些东西是绝对不能丢弃的。重视礼节是日本人的特点，朋友相见一定要脱帽鞠躬，妇女则要再三再四地鞠躬、行 90 度的大礼而不是握手。今天，日本人依然喜欢榻榻米和穿和服。日本人做事一丝不苟、绝不马虎，这点不仅表现在工作作风和参与竞争的意识上，就连风俗习惯也是如此。日本人讲究卫生，住所环境卫生保持高度清洁。每家每户的房前屋后都打扫得片叶不留。工厂、办公室、公共场所亦然。日本人衣着讲究，尤其是妇女，普遍衣着优雅，化妆得体。日本人把认认真真穿衣起居视为日常生活中的“礼”而不能忽视。饮食中也极讲究“礼”，每道菜都力求做工精细、色彩鲜艳。日本的烹调技术虽不复杂高超，却相当注重菜的色彩和形态、餐具的精美以及周到细致的服务。因此，素有“日本菜是看的不是吃的”之说法。日本人喜

爱吃生鱼片、河豚、荞麦面条。饮食以大米、鱼、虾、竹笋和各种新鲜蔬菜为主。日本人有吃泡菜的习惯，几乎每餐必备。目前，日本饮食主要有和式饭、西式餐和中华料理三种。许多西式烹调技术已进入日本家庭。日本人喜欢吃空心面，每年除夕之夜都要吃空心面，以示来年好运。日本人使用筷子也很讲究，忌讳不卫生、不雅观的用筷动作，有所谓“忌八筷”之称。

日本人讲究礼节，喜欢送礼品成为日本人重视礼节的一个方面。逢年过节，有互寄贺卡的习惯。日本人见面时，一定要交换名片，以示恭敬和诚意。日本人绝不肯讲外国语（英语）只一味地讲日语，许多公共场合更是如此，在他们看来讲日语是天经地义的事。因此，在日本的外国人如果不会日语，就无法与日本人交往。在日本，朋友们一起饮酒，让客人自己斟酒被视为主人失礼。斟酒时要右手拿酒壶，左手托着壶底，酒壶不能碰到酒杯。吸烟时应先征得同意，以表示对在场所人的尊重。

日本人姓名排列与我国相同，也是用汉字表达，姓在前，名在后。日本人姓名以4个字为多见，前两字是姓，后两字是名。也有3个字或5个字组成的姓名。日本女子成婚后多随丈夫姓。日本人习惯在正式场合把姓和名隔开书写如：中野 正一。

日本人喜欢洗澡，把洗澡叫“风吕”。战前日本的家庭都有简单“风吕”设备：1个大桶或1个小池子，用两根铜管把大锅中的热水引到浴池（桶内），人在其中泡上几个钟头。现在日本家庭“风吕”设备已很

方便,但大多数日本人仍保持到外面的澡堂(叫“风吕屋”,或称“钱汤”)洗澡的习惯。

9. 全国性节假日

1月1日	元旦
1月15日	成人节
2月11日	建国纪念日(纪元节)
3月20或21日	春分节
4月26日	天皇诞辰
5月3日	宪法纪念日
5月5日	儿童节(男孩节)
9月15日	敬老节
9月23或24日	秋分节
10月10日	体育节
11月3日	文化节
11月23日	劳动感恩节

10. 民间活动

2月1—5日 北海道札幌雪节。在“雪的祭祀”日子里,有成千上万旅游者踏入“冰雪之门”。

5月3日、4日 九州福岡市的博多松囃子节。数以万计的市民,穿着五光十色的服装,在鼓笛伴奏下上街歌舞。

5月15日 京都葵节。仿效古代皇室前往神社礼拜仪式。

5月16—18日 东京浅草神社的三社节。许多青年穿着“法被”,抬着上百顶小型神龛上街游行。

7月16、17日 京都祇园祭。许多大型彩车在