

详尽的发音方法讲解

完备的发音练习

口语化的单句

实用的日常会话

随书附赠
《实用俄语初级语法》

零起点 俄语超简单

LING QI DIAN E YU CHAO JIAN DAN

纯正发音到简单会话

主审 姜群
主编 曹海艳

第2版

01. 发音、单词、句子、
会话一本就够

02. 零起点俄语
新手一学就会

03. 俄语零基础或接近
零基础者也能学会的
俄语口语入门书

04. 扫描二维码
听本书音频
方便快捷



扫描二维码
MP3免费下载



大连理工大学出版社
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS



零起点 俄语超简单

LING QI DIAN E YU CHAO JIAN DAN

纯正发音  简单会话

主 审 姜 群
主 编 曹海艳

第2版



大连理工大学出版社
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS



扫一扫
下载全书音频

图书在版编目 (CIP)数据

零起点俄语超简单 / 曹海艳主编. — 2版. — 大连:
大连理工大学出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5685-0610-6

I. ①零… II. ①曹… III. ①俄语—自学参考资料
IV. ①H35

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 267658 号

大连理工大学出版社出版

地址: 大连市软件园路 80 号 邮政编码: 116023

发行: 0411-84708842 邮购: 0411-84708943 传真: 0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn

URL: <http://www.dutp.cn>

大连金华光彩色印刷有限公司印刷

大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 168mm × 235mm

印张: 15.25

字数: 348 千字

2014 年 4 月第 1 版

印数: 1~4000

2017 年 3 月第 2 版

2017 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 张晓燕

责任校对: 刘 哲

装帧设计: 对岸书影

ISBN 978-7-5685-0610-6

定价: 32.80 元



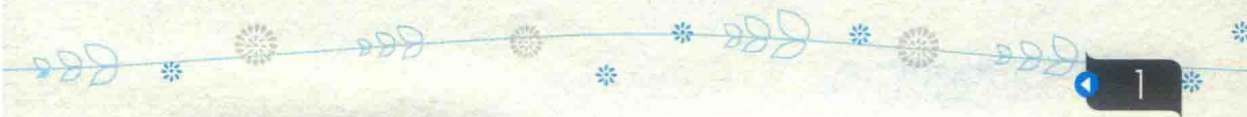
编者的话



关于俄语，18世纪俄国伟大的学者罗蒙诺索夫（Ломоносов）说过一段非常著名的话：“罗马皇帝卡尔五世说过，‘西班牙语适于同上帝讲话，法语适于同朋友讲话，德语适于同敌人讲话，意大利语适于同女性讲话。但是，如果他精通俄语，他就会说，用俄语同上述所有的人讲话都是适当的，因为它具有西班牙语的庄严、法语的生动、德语的铿锵和意大利语的温柔。不仅如此，它还具有希腊语和阿拉丁语的丰富和强烈的表现力’。”的确，俄语是一种优美的语言，其使用范围日益广泛。近年来，随着中俄关系的稳定发展，两国人民之间的交往趋向深化，在与俄罗斯人的交往过程中，能否说一口流利、地道的俄语直接影响着交际的成效。

怎样才能讲好俄语？俄语难不难学？许多朋友都曾向笔者发问。这些问题很难简单地回答。

依照笔者的经验，对于中国学习者来说，俄语之难在于其思维逻辑与汉语的差异。俄语语音不是难题，只要稍加练习，大多可以掌握。但若想讲好俄语，则需用心体会，领悟规律，多听多练。外语教学界有一句名言：外语不是学来的，而是模仿来的。咱们先不说这种说法的科学性如何，首先语音的能力



就是通过模仿得来的。因此，学好一门外语，听说至关重要。根据外语学习的这个特点，笔者编写了本书。本书主要针对俄语初学者，适用于准备赴俄语国家留学的学生、业余学习者以及以俄语为二外的学生。本书亦可作为俄语专业学生的课外会话辅助材料。

语音部分 包含语音讲解和发音练习两个版块。为了让学习者高效并牢固地掌握俄语发音要领以及书写方法，笔者在每个课程单元中，对每个字母的知识点按照发音要领、发音规则、发音代言词、书写方法、读词练发音、读短语练发音、读句子练发音7个环节做详细讲解并提供练习。相信读者通过这7个环节的讲解以及练习能够达到标准发音的水平，同时能够书写俄语字母。

常用词汇部分 根据日常交际中词汇的使用频率，分主题列举了约1300个日常生活中最常用的俄语词汇，以帮助学习者扩大俄语词汇量。

日常会话部分 列举了与工作、生活相关的50个主题，每个主题下设置了“万用佳句”和“高频对话”两个版块，以便读者更好地理解所学内容并达到举一反三的目的。每个主题之下设置的“小知识”版块，目的是让读者了解基本的俄语国家文化，让大家交流无忧。另外本书特邀请资深俄语外教为本书配音，所以建议初学者能够在掌握发音要领的前提下多听录音，多模仿语音。这都将对您循序渐进地学习和掌握俄语大有帮助。

在编写本书的过程中，编者得到了大连理工大学外国语学院领导的大力支持，在此表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，书中疏漏、错误在所难免，恳请读者诸君批评指正。

编 者

2016年12月

本书亮点

01

简单、易掌握的俄语发音方法

本书汇编标准的俄语发音方法，加上语言专家精心研究的独门发音技巧，帮助您迅速突破发音关。

元音字母 а, у, о, и, э

——发音部分

发音要领牢记

口张大，舌自然平放。

发音规则要掌握

元音а的弱化——在非重读音节时要发生弱化；重音前、重音后其他非重读音节中要发成比[а]更短、更弱的[э]音，例如：мама—ма́м[э]。

跟着老师练发音



А а

发音大实践：读词语练发音——跟外教读发音的时候注意模仿，通过不断地朗读达到精准发音。

а 而	Азия 亚洲	ад 地狱	апельс 菠萝
Анна 安娜	база 基地	газ 天然气	да 是，是的

发音大实践：读短语练发音——你无须认识每一个单词，也无须过分在意这些生词的用法，只需精准朗读，反复模仿！直到准确发音！

а то 否则	в адрес 致……	на белу 真倒霉
на базе 根据	на самом деле 实际上	не беда 没关系

发音大实践：读短句练发音——大声地跟读，精准地模仿！在这里你不仅要模仿发音，还要注意每一个音在句子当中的音调！

- ① Это Анна. Она там. 这是安娜。她在那里。
- ② Это папа и мама. 这是爸爸和妈妈。

02

完备的发音练习

读词练发音，读短语练发音，读短句练发音这3个环节的魔鬼发音练习法助您练就标准俄语发音。

03

快捷的听音频方式

全书配备二维码扫描，随时扫随时学，随时扫随时听。

字母

元音字母



扫一扫
下载本章音频

04

常用的单词

本书汇集了近1300个在俄语国家使用频率最高的单词，这些词汇涵盖衣、食、住、行各个方面。

蔬菜与水果



амарант 苋菜	баклажан 茄子
восковая тыква 冬瓜	горлянка 葫芦
горошек 豌豆	горчица 芥菜, 芥末
гриб 蘑菇	древесный гриб 木耳
зёрна лотоса 莲子	имбирь 生姜
кабачки 西葫芦	капуста 圆白菜, 卷心菜
картофель 土豆	клубень таро 芋头
лук 葱	момордика 苦瓜
морковь 胡萝卜	овощи 蔬菜
огурец 黄瓜	перец 辣椒

1. 初次相识



万用佳句

- ✔ Здравствуйте! 您好!
- ✔ Доброе утро! \ Добрый день! \ Добрый вечер! 早上好! \ 日安! \ 晚上好!
- ✔ Давайте познакомимся! 让我们认识一下吧!
- ✔ Как вас зовут? 您叫什么名字?
- ✔ Как к вам обращаться -- по имени и отчеству? 我怎样称呼您——是称呼您的名字和父称吗?

05

口语化的单句

本书汇集了近500个在俄语国家使用频率最高的交流短句，掌握了这些短句，用俄语进行基本交流无障碍。

06

实用的日常对话

本书提供了50个情景，共计100个实际情景对话，让您在任何场合下，都可以流利地用俄语交流。

高频对话 I



- A: Давайте познакомимся. Меня зовут Наталья Николаевна.
 B: Очень приятно. Меня зовут Ван Линь. Откуда вы приехали?
 A: Я приехала из Москвы. А вы откуда?
 B: Да, я приехал из Китая.
 A: Ван—это ваша фамилия?
 B: Совершенно правильно!
 A: Очень рада с вами познакомиться.

- ① 让我们认识一下，我叫娜塔莉亚·尼古拉耶夫娜。
- ② 很高兴认识您，我叫王林。您来自哪里?
- ③ 我从莫斯科来，您是中国人吗?
- ④ 是的，我来自中国。

目录

CONTENTS

一、语音部分

·突破发音关——掌握俄语发音的诀窍

元音字母 а, у, о, и, э 2

元音字母 а 2

元音字母 и 8

元音字母 у 4

元音字母 э 10

元音字母 о 6

元音字母 я, ю, е, ё, ы 12

元音字母 я 12

元音字母 ё 18

元音字母 ю 14

元音字母 ы 20

元音字母 е 16

三、日常会话部分

·突破口语关——掌握生存句，沟通无碍

- | | | | |
|----------------|-----|---------------|-----|
| 1. 初次相识..... | 132 | 18. 购买商品..... | 166 |
| 2. 偶然相遇..... | 134 | 19. 求医问药..... | 168 |
| 3. 久别重逢..... | 136 | 20. 在医院..... | 170 |
| 4. 见面与问候..... | 138 | 21. 预订宾馆..... | 172 |
| 5. 分手与告别..... | 140 | 22. 入住房间..... | 174 |
| 6. 谈论家庭..... | 142 | 23. 关于退房..... | 176 |
| 7. 谈论外貌..... | 144 | 24. 出租房屋..... | 178 |
| 8. 谈论年龄..... | 146 | 25. 出行问路..... | 180 |
| 9. 谈论性格..... | 148 | 26. 公交地铁..... | 182 |
| 10. 谈论职业..... | 150 | 27. 乘出租车..... | 184 |
| 11. 谈论天气..... | 152 | 28. 在火车站..... | 186 |
| 12. 电话联系..... | 154 | 29. 在飞机场..... | 188 |
| 13. 节日与祝贺..... | 156 | 30. 在图书馆..... | 190 |
| 14. 邀请与做客..... | 158 | 31. 在书店..... | 192 |
| 15. 兴趣与爱好..... | 160 | 32. 在银行..... | 194 |
| 16. 时刻与日期..... | 162 | 33. 在邮局..... | 196 |
| 17. 在商场..... | 164 | 34. 在海关..... | 198 |

35. 在理发店.....	200
36. 在洗衣店.....	202
37. 谈论电影.....	204
38. 谈论戏剧.....	206
39. 电视节目.....	208
40. 报纸杂志.....	210
41. 健身运动.....	212
42. 体育比赛.....	214
43. 城市游览.....	216
44. 在中餐馆.....	218
45. 在西餐厅.....	220
46. 在自助餐厅.....	222

47. 在咖啡厅.....	224
48. 在快餐店.....	226
49. 在茶馆.....	228
50. 在食堂.....	230



一、语音部分

突破发音关

掌握俄语发音的诀窍

清辅音
字母

元音字母



扫一扫
下载本章节音频

元音字母 а, у, о, и, э

——语音部分

发音要领要记牢

口张大，舌自然平放。

发音规则要掌握

元音а的弱化——在非重读音节时要发生弱化：重音前、重音后其他非重读音节中要发成比[ʌ]更短、更弱的[ъ]音，例如：ма́ма—ма́м[ъ]。

跟着老外模仿发音



A a

发音代言词

ма́ма (妈妈)



ва́за (花瓶)



па́па (爸爸)



Aa Aa

发音练习

→ 发音大实践：读词练发音——跟外教读发音的时候注意模仿，通过不断地朗读达到精准发音。

а 而	Азия 亚洲	ад 地狱	ананас 菠萝
Анна 安娜	база 基地	газ 天然气	да 是，是的

→ 发音大实践：读短语练发音——你无须认识每一个单词，也无须过分在意这些生词的用法，只需精准朗读，反复模仿！直到准确发音！

а то 否则	в адрес 致……	на беду 真倒霉
на базе 根据	на самом деле 实际上	не беда 没关系

→ 发音大实践：读短句练发音——大声地跟读，精准地模仿！在这里你不仅要模仿发音，还要注意每一个音在句子当中的音调！

- 1 Это Анна. Она́ там. 这是安娜。她在那里。
- 2 Это па́па и ма́ма. 这是爸爸和妈妈。
- 3 Это Эмма́ и Ни́на. Это у́тка и кот. 这是爱玛和妮娜。这是鸭子和猫。
- 4 Это моя́ ба́бушка́ и де́душка. 这是我的奶奶和爷爷。
- 5 Анна о́чень кра́сивая де́вушка в на́шей гру́ппе. 安娜是我们小组里很漂亮的女孩。

跟着老外模仿发音

y y



发音要领要记牢

双唇向前圆撮成筒状，开口度很小，舌向后缩并抬向上颚。

发音规则要掌握

发音时，双唇伸出度大于o，但开口度小于o。

发音代言词

зуб (牙齿)



улыбка (微笑)



у́тка (鸭子)



уу уу

发音练习

→ 发音大实践：读词练发音——跟外教读发音的时候注意模仿，通过不断地朗读达到精准发音。

вуз 高校

дуб 橡树

губа 嘴唇

друг 朋友

куда 去哪里

курс 年级

наука 科学

у 在……旁边

→ 发音大实践：读短语练发音——你无须认识每一个单词，也无须过分在意这些生词的用法，只需精准朗读，反复模仿！直到准确发音！

быть в курсе 了解

в саду 在花园

в углу 在角落里

второй курс 二年级

Доброе утро! 早上好!

→ 发音大实践：读短句练发音——大声地跟读，精准地模仿！在这里你不仅要模仿发音，还要注意每一个音在句子当中的音调！

- 1 Как вас зову́т? 您叫什么名字?
- 2 Я люблю́ ма́му и па́пу. 我爱妈妈和爸爸。
- 3 Это суп. Тут стои́т у́тка и капу́ста. 这是汤。这里放着鸭肉和洋白菜。
- 4 У́тром де́душка гуля́ет в са́ду. 早晨爷爷在花园里散步。
- 5 В суббо́ту я ча́сто слу́шаю му́зыку. 在周六我经常听音乐。

发音要领要记牢

双唇向前伸圆撮成筒状，向前拱起，后舌部向上抬起，开口度比a小。

跟着老外模仿发音



O o

发音规则要掌握

元音 o 的弱化——在非重读音节时要发生弱化：

- (1) 在硬辅音后重音前的第一个音节发生比[a]短而弱的[ʌ]音，例如：ногá—н[ʌ]гá；
- (2) 词首非重读的o发成[ʌ]音，例如：онá—[ʌ]на́；
- (3) 重音前、重音后其他非重读音节中要发成比[ʌ]更短、更弱的[ʊ]音，例如：мно́го—мно́г[ʊ]。

发音代言词

го́род (城市)



зо́лото (黄金，金子)



окно́ (窗户)



O o O o

发音练习

发音大实践：读词练发音——跟外教读发音的时候注意模仿，通过不断地朗读达到精准发音。

а́том 原子

кто 谁

о́б 关于

о́ба 两个

обе́д 午饭

о́зеро 湖

о́н 他

о́на 她

发音大实践：读短语练发音——你无须认识每一个单词，也无须过分在意这些生词的用法，只需精准朗读，反复模仿！直到准确发音！

бо́льшой го́род 大城市

мно́го студе́нтов 很多学生

на До́ну 在顿河

но́мер о́дин 一号

о́коло теа́тра 在剧院附近

письмо́ Анто́ну 给安东的信

发音大实践：读短句练发音——大声地跟读，精准地模仿！在这里你不仅要模仿发音，还要注意每一个音在句子当中的音调！

- ① Вот, смотри́, ка́кое бо́льшее о́кно! 瞧，多么大的窗户啊！
- ② Что э́то? Э́то твоё пи́сьмо? 这是什么？这是你的信吗？
- ③ Кто стои́т у о́кна? 谁站在窗户旁边？
- ④ Анто́н Па́влович — мо́й па́па, о́н ко́смона́вт. 安东·巴甫洛维奇是我的爸爸，他是一名字航员。
- ⑤ В про́шлом го́ду́ здесь не́ было ме́тро. 去年这里没有地铁。