

# 实践技巧

日语  
即兴演讲  
实践技巧

谢彩虹 姜明军  
著

[日] 宫崎圭  
审核

日本語  
スピーチ

谢彩虹 姜明军

著

〔日〕宫崎圭

审核

日本語  
即興スピーチ  
実践技巧

日语  
即兴演讲  
实践技巧

## 图书在版编目(CIP)数据

日语即兴演讲实践技巧 / 谢彩虹, 姜明军著. -- 北京: 社会科学文献出版社, 2018. 11  
ISBN 978 - 7 - 5201 - 3672 - 3

I. ①日… II. ①谢… ②姜… III. ①日语 - 演讲 - 范文 IV. ①H361.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 232942 号

## 日语即兴演讲实践技巧

---

著 者 / 谢彩虹 姜明军

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 胡 亮

责任编辑 / 胡 亮

出 版 / 社会科学文献出版社·社会学出版中心 (010) 59367159

地址: 北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编: 100029

网址: [www.ssap.com.cn](http://www.ssap.com.cn)

发 行 / 市场营销中心 (010) 59367081 59367083

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

规 格 / 开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15.75 字 数: 218 千字

版 次 / 2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5201 - 3672 - 3

定 价 / 69.00 元

---

本书如有印装质量问题, 请与读者服务中心 (010 - 59367028) 联系

▲ 版权所有 翻印必究

# 前言

## Preface

本书旨在帮助日语学习者提高日语即兴演讲及写作实践能力。

全书由 50 篇即兴演讲范文构成。每篇设定一个主题，由演讲要点指导、例文、生词释义、语法注释、参考译文、文化与社会阅读学习资料六个环节构成。每个环节的内容均围绕主题展开，主题内容涉及面较广，主要包括社会、经济、文化等方面的知识。本书适合具备日语初级学习能力的日语学习爱好者、在校本科日语专业二年级以上学生学习参考使用，也供教师演讲指导参考之用。

每篇课文的第一部分是即兴演讲要点提示。第二部分是演讲范文。各篇范文以笔者在指导学生参加湖南省日语演讲比赛过程中，对学生进行演讲培训时学生演讲的讲话稿为基础，加以归纳总结并修改而成。每篇字数基本上是以 2 分钟的即兴演讲为基准而设定的。第六部分的文化与社会阅读学习资料是经过广泛的资料收集、精心挑选编写而成的，有笔者自写或者编写的主题文章，有引用、转载，有评论等，形式多样化，内容均与演讲主题有关。既可以帮助读者提高演讲实践能力，也可以为读者提供一个了解日本社会的窗口。但部分内容的编写还存在不尽如人意之处。我们在日语演讲指导方面仅仅做了一个初步的尝试。现场指导会针对学生演讲中的各个句子的表达方式、各个段落的构成、演说的技巧等进行较为详细的指导。因为训练时没

有详细地做现场的笔头记录，未能形成文字，无法写进本书中，实为美中不足之处。

在前几年的演讲训练实践中，笔者指导过的学生通过这几十个甚至上百个题目的写作与演讲训练，不仅在湖南省教育厅主办的日语学习演讲比赛中获得一等奖、二等奖、三等奖的好成绩，而且毕业后有多名学生考上了名牌大学的研究生。例如，杨平，获 2008 年湖南省高等教育学会日语专业委员会第五届日语竞赛演讲三等奖（总排名第六名），广东外语外贸大学硕士研究生；郑安然，获 2010 年湖南省高等教育学会日语专业委员会中日文化节日语演讲比赛二等奖（总排名第二名）；谭媛，获 2013 年湖南省普通高等学校大学生日语演讲比赛二年级组一等奖，北京第二外国语学院硕士研究生；苏炜，获 2013 年湖南省普通高等学校大学生日语演讲比赛三年级组一等奖；谢冰蕾，获 2014 年湖南省普通高等学校大学生日语演讲比赛四年级组一等奖，黑龙江大学硕士研究生；郑孝翔，获 2014 年湖南省普通高等学校大学生日语演讲比赛二年级组三等奖，北京第二外国语学院硕士研究生。而且以笔者为主指导的学生团队 2013 年、2014 年连续两年获得团体二等奖。从 2010 年开始笔者参加指导的年度演讲比赛均有学生获得等级奖。演讲训练实际效果优良。

若学习者能参考学习本书的主题文章，通过说、写、记的反复训练，并做到举一反三、刻苦学习的话，两三个月的时间，学习者的日语综合能力就能达到一个更高的层次，学习效果显著。

实践出真知。外语学习离不开对基本功的训练，听、说、读、写，勤学苦练；外语学习没有捷径，唯一步一个脚印，日积月累才能登上学习的高峰。要能说、会说、地道地说外语，演讲学习训练必不可少。

在本书的撰写过程中我们得到了日本东北大学法学研究科在读研究生宾扬女士的帮助，她为我们提供了大量的参考资料。本书的出版得到了社会科学文献出版社的大力支持，胡亮女士为之付出了

大量的心血，并得到了高雁女士的指导和帮助，在此一并表示由衷的感谢。

由于我们的水平有限，时间仓促，在选材、撰写、注释和翻译等方面难免存在错误之处，敬请各位读者批评指正。

著 者

# 目 录

## Contents

|      |              |    |
|------|--------------|----|
| 第1課  | アルバイトで学んだこと  | 1  |
| 第2課  | 生きがい         | 6  |
| 第3課  | いじめ          | 11 |
| 第4課  | 命がけてやれば成果は出る | 15 |
| 第5課  | インスタント食品の功罪  | 21 |
| 第6課  | かけがえがない水     | 26 |
| 第7課  | 金がものをいう      | 31 |
| 第8課  | 感謝したい人       | 36 |
| 第9課  | 感銘を受けた言葉     | 40 |
| 第10課 | 季節           | 44 |
| 第11課 | QQについて       | 49 |
| 第12課 | 化粧について       | 54 |
| 第13課 | 公害問題について     | 59 |
| 第14課 | 誤解を生む日本語     | 63 |
| 第15課 | 幸福とは         | 68 |
| 第16課 | 国際化          | 73 |

|      |                |     |
|------|----------------|-----|
| 第17課 | 茶道             | 79  |
| 第18課 | 差別とは           | 83  |
| 第19課 | 食品の安全について      | 89  |
| 第20課 | 信頼             | 93  |
| 第21課 | 人生とは           | 99  |
| 第22課 | 好きな映画          | 104 |
| 第23課 | 青春について         | 108 |
| 第24課 | 旅              | 113 |
| 第25課 | 地球を守る          | 117 |
| 第26課 | 中日習慣の違い        | 122 |
| 第27課 | 塵も積もれば山となる     | 126 |
| 第28課 | 時は金なり          | 130 |
| 第29課 | とにかく笑顔は大事      | 134 |
| 第30課 | 人間と自然          | 138 |
| 第31課 | 日本の若者          | 143 |
| 第32課 | 日本文化は中国の若者への影響 | 148 |
| 第33課 | ネットショッピング      | 153 |
| 第34課 | 母になったら         | 158 |
| 第35課 | 拍手の音           | 163 |
| 第36課 | 暇活用法           | 167 |
| 第37課 | 平等             | 173 |
| 第38課 | 平和と発展          | 177 |
| 第39課 | マスコミ           | 182 |
| 第40課 | 迷わず前に進む        | 187 |
| 第41課 | 友情と恋愛          | 193 |



|        |            |     |
|--------|------------|-----|
| 第 42 課 | 豊かな社会      | 199 |
| 第 43 課 | 流行について     | 203 |
| 第 44 課 | 老人問題       | 207 |
| 第 45 課 | 若者の就職難について | 211 |
| 第 46 課 | 若者の服装      | 215 |
| 第 47 課 | 別れ         | 220 |
| 第 48 課 | 私が知っている日本  | 225 |
| 第 49 課 | 私たちの 21 世紀 | 230 |
| 第 50 課 | わたしは男だったら  | 236 |
| 参考文献   |            | 241 |

## 第 1 課

### アルバイトで学んだこと

#### 【スピーチポイント】

对学生来说，打工是一种很好的生活体验。打工既可以磨炼人的意志，又可以增长见闻。如今的绝大部分大学生或多或少都有过打工的经历，不管在哪个单位打工都会接触到与学校不同的人 and 事，都会让打工者产生不同的想法，或者受益，或者受挫。你在打工生活中得到的任何感受都会成为你今后人生道路的铺路石。演讲选材可以选择在打工生活中遇到的典型事例加以论述，成功的或者失败的，阐述你自己的意见或想法。举例要新颖，表达意见要独特，并具有说服力。演讲时也可以以直接提问的方式进入主题，以吸引观众的注意力。

#### 【例文】

今年の夏、広州で一ヶ月間アルバイトをしていた。一日で働く時間が長かったので、毎日疲れ切って夢まで見た。幸いなことに、おばさんたちと知り合いになれたのである。

新人としての私は最初何も分からなかったが、社員としてのおばさんたちは親切にしてくれた。毎日、働きながら、おばさんたちと雑談して、一日は早く経ったような気がした。

あの会社は小さな社会みたいで、私はいろいろな人に出会い、繰り上げて社会に出ることになったと言えるのである。会社で、私は包装の仕事をしたので、包装についての知識もすこしずつ分かるようになった。それに、社会で人と付き合う技を少し身につけた。例えば、私のような二十歳過ぎた人は、職場に行くとき人を若く呼ばなければならない。40歳過ぎのおばさんに会っても、お姉さんと呼ぶ。ルールであるかどうか分からないが、みんながそう呼んでいるから。また、アルバイトで両親が働くことの苦労やお金を稼ぐ大変さが身にしみた。

私はアルバイトからいろいろ学んだことを宝として、うまく生かして今後の社会生活を力強く生きていきたいと考えているのである。

## 【新出単語】

|                     |                                  |
|---------------------|----------------------------------|
| 疲れ切る (つかれきる) [五自] ③ | 筋疲力尽, 疲劳不堪。                      |
| 知り合い (しりあい) [名] ①   | 相识, 结识。熟人, 朋友。                   |
| 新人 (しんじん) [名] ①     | 新人, 新手。一代新人。                     |
| 雑談 (ざつだん) [名・サ自] ①  | 闲谈, 聊天, 闲聊。                      |
| 前もつと (まえもつて) [副] ③① | 预先, 事先。                          |
| 包装 (ほうそう) [名・サ他] ①  | 包装。包皮。                           |
| 技 (わざ) [名] ②        | 技能, 技巧, 技术, 功夫。<br>(相扑、柔道等的) 招数。 |
| 職場 (しょくば) ③①        | 工作场所。工作岗位。车间。                    |
| 稼ぐ (かせぐ) [五自他] ②    | 赚钱, 挣钱。争取, 获得。                   |

染みる (しみる) [一自] ①

渗入, 渗透。痛感, 铭刻。

刺痛, 杀痛。沾染, 染上。

宝 (たから) [名] ③

宝, 宝贝。财富, 贵重的东

西, 法宝。

## 【注釈】

## 1 ～がする

前接和感官有关的名词, 表示“感到……”的意思。

例: ①すこし頭痛がする。/ 我感觉有点头痛。

②この料理はどんな味がするの。/ 这个菜是什么味道?

## 2 みたい

作助动词或者“な”形容词使用, 接在体言或者活用语的终止形后面。

(1) 表示某事物类似于其他事物, 相当于汉语的“像……一样, ……似的”的意思。

例: ①彼女は顔がリンゴみたいに赤い。/ 她的脸像苹果那样红。

②忙しくて体に気を付けなかったため、風邪を引いたみたいだ。/ 因为忙没有注意身体, 好像得了感冒。

(2) 用于举例, 表示“像……那样”的意思。

例: ③お前みたいな奴は今回の活動に参加しないほうがいい。/ 像你这样的家伙还是不要参加这次活动为好。

④私は田中さんみたいな仕事が真面目な人が好きだ。/ 我喜欢像田中那样工作认真的人。

(3) 表示不确切的判断或推测, 相当于汉语的“好像”的意思。

例: ⑤誰も会議室にいないみだいだろう。/ 会议室里好像谁都不在吧。

- ⑥やはり早めに行ったほうがいいみたいですね。/好像还是早一点去比较好。

### 3 身に染みる

词组。表示“深切体会，痛感，铭刻”“刺痛”的意思。

例：①失敗の教訓が身に染みる。/失败的教训铭刻在心。

②冬になると、寒風が身に染みる。/冬天，寒风刺骨。

## 【参考訳文】

### 在打工生活中学到的东西

今年夏天，我在广州做了一个月的兼职。因为一天工作的时间很长，所以每天都是累到筋疲力尽，倒头就睡。但幸运的是，和职场里的大妈们成了好朋友。

作为新人的我什么都不懂，但公司社员的大妈们都非常热情地教导我。我每天一边工作一边和大妈们聊天，一天转瞬即逝。

我打工的那家公司就像是小型的社会，在那我认识了很多，可以说是提前进入了社会。在公司我做的是包装的工作，所以也渐渐地了解了一些关于包装的知识。而且，也掌握了一些在社会上与人交往的技巧。比方说，像我这样已经过了20岁的人，去职场的话，要把人叫得更年轻才行。即使是碰到了40岁以上的大妈，也得叫姐姐。我不知道这是不是规定，但大家都是这么打招呼的。另外，通过这次兼职，我也切身感受到了爸妈工作的辛苦和挣钱的不容易。

我想把从这次兼职学到的东西作为人生的财富，好好利用它，从今往后在社会上顽强地生活。

## 【文化・社会】

### アルバイトをする時の心がけ

日本では外国人は留学資格を持つ学生しかアルバイトすることができない。留学生はアルバイトする前に入国管理局に許可書を申込み、許可を得てから、学校の勉強や授業に支障がない時間帯を選び、一日四時間以下アルバイトをすることができる。短時間のアルバイトをすることは社会勉強の一つでもある。それに日本語の上達にも役に立つ。アルバイトの募集チラシは店頭には張ってあるか、アルバイト募集の専門誌にも記載がある。

アルバイト先の皆と仲良くする努力が必要である。迷惑をかけないように自分が担当する仕事をきちんとする。仕事先で分からないことがあったら、よく聞くこと。辛いことに遭ったら平常心で対処しておく。どうしても我慢できない場合は、バイト先の上司または同僚の人と相談したりするか、仕事を辞めるか、どちらかの方法を取ったほうがいい。

アルバイトを辞めるには基本的に前もって一か月報告する。やむを得ない場合は、謝って理解してもらおう。大事なものは謙虚な気持ちを持って話をしておくことである。

## 第2課

### 生きがい

#### 【スピーチポイント】

人生的价值是人生的意义，它包含自我价值和社会价值，是由对自我价值的肯定来衡量的。一个人只有对人生价值自我肯定，才能获得社会的认可。生活本是多姿多彩的，它同时包含了酸、甜、苦、辣，五味俱全。我们每个人对人生的感受都不尽相同。人的能力是有限的，无论何时何地，只要尽心尽力地去做好每件事，真诚地对待每一个人，做到问心无愧，那么人生就是阳光积极的。演讲时，要从正面思考问题，可以以社会上的典型事例为话题，也可以以自己的生活经历为题材进行论述，要向听者传达自己的心声，传播正能量，给人以力量，激励他人认真生活，积极向前。

#### 【例文】

生活のスプレッスで我々の周りには、高層ビルの屋上から飛び降り自殺をしたエリート社員がいる。二人の子供を抱えて電車に飛び込んだ母親がいる。これらの人はどうして死を選んだのだろうか。要するに、人生に希望をなくし、生きがいを見失ったからである。

「生きがい」と「希望」は双生児である。希望がなければ生きがいがない。希望があれば、人生の煩わしさや苦しみに耐え、生活と戦ってゆく勇気が沸く。貧しい母親は、わが子の将来に希望を持つてばこそ、深夜まで働き続けるのであり、その生活苦に耐え抜くことが出来るのである。

そして、努力のないところに生きがいはない。希望だけを持って、緊張もなく、戦いもない平々凡々たる生活に埋没しては、どう生きがいを感じる事が出来るのだろうか。

だから、「生きがい」は「努力」と二人三脚でなければならない。希望に向かって努力する時、そこには初めて生きがいを見出すことが出来るのである。

われわれ青年は、大いなる希望を持ち、その希望達成のために、情熱を傾けるものである。そこにわれわれは、人生最高の喜びを見出すことが出来るだろう。それが「生きがい」だと思う。

## 【新出単語】

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 生きがい (いきがい) [名] ②①   | 生存的意义, 生活的价值, 活头。 |
| 高層 (こうそう) [名] ①      | 高层。高空, 高气层。       |
| 屋上 (おくじょう) [名] ①     | 房顶。(屋顶的) 平台。      |
| 飛び降りる (とびおりる)        | (由高处或行驶中的车辆)      |
| [一自] ④               | 跳下。               |
| エリート [名] ②           | 优秀分子, 精华。         |
| 見失う (みうしなう) [五他] ①   | 迷失, 看不见, 看丢。      |
| 双生児 (そうせいじ) [名] ③    | 双生儿, 孪生儿。         |
| 煩わしい (わずらわしい) [形] ①⑤ | 麻烦。繁杂。            |
| 耐える (たえる) [一自] ②     | 耐。胜任。经得起, 受得住。    |



- 平々凡々 (へいへいぼんぼん) 平平凡凡, 非常平凡。  
[トタル]①
- 埋没 (まいぼつ) [名・サ自]① 埋没。  
二人三脚 (ににんさんきゃく) (游戏、比赛项目) 二人三足。  
[名]④
- 大いなる (おおいなる) [連体]① (文) 大的, 伟大的。

### 【注釈】

#### 1 ~抜く

作结尾词使用, 接在动词连用形后面。

(1) 表示贯彻到底。

例: ①一旦決心したら、最後までやり抜く。/ 一下定决心就会干到底。

②社長はその計画案について考え抜くと言った。/ 社长说了那个计划方案会考虑到最后。

(2) 表示非常。很, 甚。

例: ③困り抜く。/ 极其困难, 困难透顶。

④彼は奥さんをなくして弱りぬいている。/ 他死了妻子, 难过极了。

#### 2 ~ばこそ

前接动词假定形, 表示“正因为……所以(才……)”的意思。句末常与“のだ”呼应使用。

例: ①本を読めばこそ、たくさんの知識を身につけるのだ。/ 正因为读了书, 才能掌握很多知识。

②質もいいし、値段も買得であればこそ、それを買ったのだ。/ 正因为质量好, 价格又便宜, 所以才买了它。