

СЛУШАЙТЕ РУССКУЮ РЕЧЬ

人人听俄语， 这样练听力最有效！

语音·词汇·单句·语篇

轻松一本，畅听俄语！

吴海月 ◎ 编著

[俄] Артур
[俄] Соня ◎ 审订



多会一门外语，好比多一把金钥匙，
每一把金钥匙都可以打开一座城。——杨绛



每天听一点，循序渐进，练出满分俄语听力！

★ 本书适合 想轻松搞定俄语考试的你 想和俄罗斯朋友无障碍交流的你



中国宇航出版社

人人听俄语， 这样练听力最有效！

吴海月 ◎编著

[俄] Артур ◎审订

[俄] Соня



中国对外翻译出版公司

· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

人人听俄语, 这样练听力最有效! / 吴海月编著

— 北京: 中国宇航出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5159-0788-8

I. ①人… II. ①吴… III. ①俄语—听说教学—自学参考资料 IV. ①H359.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第193501号

策划编辑 于 慧

封面设计 文道思

责任编辑 李琬琪

责任校对 刘东雪

出版
发行

中国宇航出版社

社 址 北京市阜成路8号 邮 编 100830
(010) 68768548

网 址 www.caphbook.com

经 销 新华书店

发行部 (010) 68371900 (010) 88530478 (传真)
(010) 68768541 (010) 68767294 (传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
(010) 68371105 (010) 62529336

承 印 北京中新伟业印刷有限公司

版 次 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

规 格 880×1230 开 本 1/32

印 张 10.5 字 数 163千字

书 号 ISBN 978-7-5159-0788-8

定 价 28.80元(随书附赠MP3光盘)

本书如有印装质量问题, 可与发行部联系调换

前言

Предисловие

俄语是联合国和俄罗斯联邦的官方语言之一，也是中华人民共和国承认的少数民族正式语言之一。俄语属于斯拉夫语族的东斯拉夫语支，是俄罗斯、白俄罗斯、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦及未得到国际承认的“德涅斯特河沿岸共和国”“南奥塞梯”“阿布哈兹”的官方语言，以其为母语的人数超过 1.4 亿，为第二语言的人数近 4500 万。

自古以来中俄两国都是友好邻邦，苏联解体后，中俄关系不但没有停滞，而且在政治、经济、文化和军事等方面的合作都取得了进一步的发展，两国关系呈现良好发展势头，在合作深度和广度方面取得长足的进展。随着中俄两国交流的不断深入，喜欢俄罗斯文化、饮食、影视剧和艺术的人不断增加，经济交流的深入也使社会对俄语人才的需求量不断扩大，学习俄语的人数更是与日俱增。想要掌握俄语，最有效的方法就是通过和俄罗斯人对话、交流进而深入了解俄罗斯。而对话的基础是听懂并理解俄语，然后才能加以模仿，从而提高准确表达俄语的能力。从这个层面上来讲，编写一本好的俄语听力书就显得十分迫切。

为了帮助学习者更好地掌握俄语，全面提高俄语听说读写能力，我们编写了“人人学”系列图书。本系列图书分三册，分别为《人人学俄语，这样入门最有效！》《人人读俄语，这样阅读最有效！》《人人听俄语，这样练听力最

有效!》，旨在通过对入门知识、短文阅读和听力练习的综合讲解与训练，使俄语学习者更扎实、更全面地掌握俄语。

本书为系列图书中的《人人听俄语，这样练听力最有效!》，这是一本针对初、中级俄语学习者量身打造的俄语听力书，旨在培养俄语听力水平，提高语言交际能力，在学习俄语之初就保持对俄语听力练习的敏感性。本书将语法知识点、听力技巧和课后练习相结合，既适用于课堂教学，又适合课外练习。

本书涵盖了俄语字母发音、单词、常用短语、日常对话、童谣、短文、影视对白、俄语新闻等内容，有助于读者全面了解俄语和俄罗斯人的日常生活。本书在训练听力能力的同时也对说、读、写、译等其他方面的能力有所涉及。考虑到初学者的学习要求，我们在第1章使用了大量的篇幅来讲解俄语发音知识，并配有大量练习。发音部分重在培养学生的模仿、识别能力，使学习者为日后的学习打下坚实的基础。之后每章的内容逐渐深入，按照发音—单词—短语—对话—短文的顺序，逐步丰富知识结构。

此外，本书还附有MP3朗读光盘，其中第5章听可爱童谣和第7章听精彩剧情截取了原声音频，其他章节均由来自俄罗斯的男女外教精心录制，旨在让读者体味原汁原味的俄语发音。

最后，希望本书能对读者有所帮助。祝愿阅读本书的读者能够在轻松和快乐中，达到自己的学习目标，听得懂、说得出正确流利的俄语，做真正的“俄罗斯通”！

目 录

Содержание

Глава 1 听俄语语音 1

Урок 01 俄语字母入门.....	2
Урок 02 元音 [а, о, у, э, ы]	4
Урок 03 元音 [и] 和辅音 [й, м, н]	7
Урок 04 元音字母 я, ю, ё, е	10
Урок 05 辅音 [п, ф, с, х] 与调型 1	13
Урок 06 音节、重音和元音 [а, о] 的弱化	17
Урок 07 辅音 [в, б, т, д, з, г, к]	20
Урок 08 辅音 [л, р, ш, ж, ц]	23
Урок 09 浊辅音清化和清辅音浊化	27
Урок 10 调型 2、调型 3 与调型 4	30
Урок 11 软辅音 [м', п', ф'] 与软音符号 ь, 硬音符号 ъ	36
Урок 12 软辅音 [т', д', с', з', к', г']	39
Урок 13 软辅音 [х', н', б', в', л']	42
Урок 14 软辅音 [ш', ч', р']	45
Урок 15 я, е 在非重读音节的弱化	48
Урок 16 个别字母和音组的发音	50

Глава 2 听基础单词 55

Урок 01 金钱与数字.....	56
Урок 02 时间与日期.....	59
Урок 03 身材与相貌.....	63
Урок 04 性格与爱好.....	67
Урок 05 衣服与鞋帽.....	71
Урок 06 水果与蔬菜.....	75
Урок 07 美食与餐具.....	79
Урок 08 运动与体育.....	82
Урок 09 街道与交通.....	86
Урок 10 国名与地名.....	90
Урок 11 名胜与古迹.....	94

Глава 3 听常用短语 99

Урок 01 人体动作.....	100
Урок 02 日常生活.....	105
Урок 03 天气状况.....	109
Урок 04 心理活动.....	113
Урок 05 人物外貌.....	117
Урок 06 人物性格.....	121

Урок 07 人际交往.....	125
Урок 08 量词短语.....	129
Урок 09 兴趣爱好.....	133
Урок 10 服饰打扮.....	136
Урок 11 烹饪美食.....	140
Урок 12 身体状况.....	143

Глава 4 听日常会话 147

Урок 01 初次见面.....	148
Урок 02 国外求学.....	151
Урок 03 介绍家庭.....	154
Урок 04 旅行体会.....	157
Урок 05 日常起居.....	160
Урок 06 饮食习惯.....	163
Урок 07 天气状况.....	167
Урок 08 生病就医.....	170
Урок 09 转告留言.....	173
Урок 10 问路求助.....	176
Урок 11 购物消费.....	179
Урок 12 电视节目.....	182

Глава 5 听可爱童谣 185

Урок 01 多么美好的一天.....	186
Урок 02 最好的人.....	191
Урок 03 小白船.....	194
Урок 04 三匹白马.....	198
Урок 05 森林里的小枞树.....	203
Урок 06 奶奶坐在爷爷身边.....	208
Урок 07 小小的国度.....	213
Урок 08 小王子.....	218

Глава 6 听优美短文 223

Урок 01 住在市中心.....	224
Урок 02 难忘的一天.....	226
Урок 03 四季.....	229
Урок 04 我的朋友.....	232
Урок 05 我的梦想.....	235
Урок 06 北京游览.....	238
Урок 07 书在我们的生活中.....	241
Урок 08 我们需要音乐.....	244
Урок 09 真正的友谊.....	246

Урок 10 通往幸福的道路.....	249
Глава 7 听精彩剧情	253
Урок 01 莫斯科不相信眼泪.....	254
Урок 02 命运的捉弄.....	259
Урок 03 办公室的故事.....	264
Урок 04 西伯利亚理发师.....	267
Урок 05 两个人的车站.....	271
Глава 8 听时事新闻	277
Урок 01 中俄将加强教育领域的合作.....	278
Урок 02 2014 年索契冬奥会开幕.....	281
Урок 03 奥巴马与普京就乌克兰局势通电话.....	284
Урок 04 在世界大学声誉排名中莫斯科国立 大学上榜.....	287
Урок 05 天气预报.....	290
附录 A 答案与解析	293

Глава 1

听俄语语音

对大多数初学者而言，俄语入门的难点在于发音，听不懂，也发不出正确的读音。只有努力打好语音基本功，才能谈及进一步的学习。本章将详细介绍6个元音和36个辅音，及其发音规律，同时配有大量听读练习来加强巩固。



Урок

01

俄语字母入门

俄语中有 33 个字母，其中 10 个元音字母、21 个辅音字母和 2 个无音字母。这里要注意的是，元音字母、辅音字母与元音、辅音不是相同的概念，俄语中有 6 个元音、36 个辅音。其中辅音可分为清辅音（声带不振动）和浊辅音（声带振动），还可以分为软辅音（发音时舌中部向上颚抬起）和硬辅音（发音时舌中部不需向上颚抬起），其中清浊成对的辅音 11 对。ъ 和 ы 是无音字母，其中 ы 为软音符号，ъ 为硬音符号。



边听边学

俄语字母分为手写体和印刷体两种（见下表，斜体为手写体），二者又各分大小写。部分字母的印刷体和手写体之间存在较大的差异。字母是书写符号，其读音不等于其在音节中的发音，在学习时要注意区分。俄语字母表中的元音与其相对应读音相同，但辅音要结合元音来发音，有助于加深记忆。

下面请听录音，共读两遍：第一遍为慢速朗读，第二遍为标准语速朗读。

印刷体		书写体		印刷体		书写体		印刷体		书写体	
大写	小写	大写	小写	大写	小写	大写	小写	大写	小写	大写	小写
А	а	<i>А</i>	<i>а</i>	К	к	<i>К</i>	<i>к</i>	Х	х	<i>Х</i>	<i>х</i>
Б	б	<i>Б</i>	<i>б</i>	Л	л	<i>Л</i>	<i>л</i>	Ц	ц	<i>Ц</i>	<i>ц</i>
В	в	<i>В</i>	<i>в</i>	М	м	<i>М</i>	<i>м</i>	Ч	ч	<i>Ч</i>	<i>ч</i>
Г	г	<i>Г</i>	<i>г</i>	Н	н	<i>Н</i>	<i>н</i>	Ш	ш	<i>Ш</i>	<i>ш</i>
Д	д	<i>Д</i>	<i>д</i>	О	о	<i>О</i>	<i>о</i>	Щ	щ	<i>Щ</i>	<i>щ</i>
Е	е	<i>Е</i>	<i>е</i>	П	п	<i>П</i>	<i>п</i>	Ъ	ъ	<i>Ъ</i>	<i>ъ</i>
Ё	ё	<i>Ё</i>	<i>ё</i>	Р	р	<i>Р</i>	<i>р</i>		Ы		<i>ы</i>
Ж	ж	<i>Ж</i>	<i>ж</i>	С	с	<i>С</i>	<i>с</i>	Ь	ь	<i>Ь</i>	<i>ь</i>
З	з	<i>З</i>	<i>з</i>	Т	т	<i>Т</i>	<i>т</i>	Э	э	<i>Э</i>	<i>э</i>
И	и	<i>И</i>	<i>и</i>	У	у	<i>У</i>	<i>у</i>	Ю	ю	<i>Ю</i>	<i>ю</i>
Й	й	<i>Й</i>	<i>й</i>	Ф	ф	<i>Ф</i>	<i>ф</i>	Я	я	<i>Я</i>	<i>я</i>

Урок

02 元音[а, о, у, э, ы]



技巧点拨

俄语中的元音和元音字母是不同的概念。元音字母有10个，分别是а, е, ё, и, о, у, ы, э, ю, я；元音有6个，分别是[a], [y], [o], [и], [э], [ы]。在学习过程中应注意区分，切忌混淆。



边听边学

[а], [о], [у], [э], [ы]为俄语中的独立元音，是俄语语音的基本内核。发俄语元音时，气流在口腔中不受阻碍，声音流畅。注意模仿5个元音的发音方式和口型，并找出各自发音时的异同点进行比较。

下面请听录音，共读两遍：第一遍为慢速朗读，第二遍为标准语速朗读。

元音				
а	о	у	э	ы

听音方法

[01]

[a]

发 [a] 音时，口张大，舌自然放平。听起来比较接近汉语中的“啊”，但是俄语发音比较短促。

[02]

[y]

发 [y] 音时，双唇圆撮，向前伸出成圆筒状，舌后部抬起。听起来比较接近汉语中的“乌”。

[03]

[o]

发 [o] 音时，双唇始终成圆形，伸出度小于 [y]，但开口度比发 [y] 时要大，后舌部向上抬起，但比 [y] 低，唇与舌位不要移动。听起来比较接近汉语中的“哦”。

[04]

[э]

发 [э] 音时，唇角向两边稍咧，口张开似椭圆形，舌中部抬起，舌尖抵下齿背。听起来比较接近汉语中的“挨”。

[05]

[ы]

发 [ы] 音时，舌向后缩，双唇向两侧稍稍舒展。听起来比较接近汉语拼音中的“ei”，但汉语发音时舌抵下齿，发俄语中此音时需舌向后缩。



边听边练

一 听录音，并跟读。

а — а — а о — о — о у — у — у э — э — э

ы — ы — ы а — о — у у — э — ы

а — о — у — э — ы ы — э — у — о — а

二 听录音，写字母。

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

三 听录音，选出听到的字母。

1. ☐ А. а Б. о2. ☐ А. о Б. э3. ☐ А. у Б. ы

四 听录音，写出所听到的单词。

1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____ 6. _____



技巧点拨

[и] 和 [й] 两者发音相似，但 [и] 为元音，[й] 为辅音，在单词中的地位和作用各不相同。[й] 在字母表中名称为 и краткое (短 и)，注意区分两者在单词中发音的不同，本课还将学习辅音 [м], [н] 的发音。



边听边学

[и] 为元音，[й] 为辅音，部分形容词的词尾是由两者连用构成的，如 короткий (短暂的)、долгий (长久的)、маленький (小的) 等等。发俄语辅音时，气流在口腔中受阻碍，但气流不强。注意模仿 [и], [й], [м], [н] 的发音方式和口型，并找到各自发音时的异同点进行比较。

下面请听录音，共读两遍：第一遍为慢速朗读，第二遍为标准语速朗读。

元音和辅音			
и	й	м	н