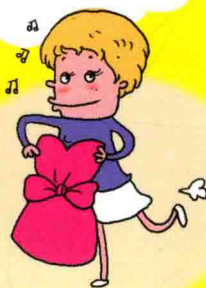
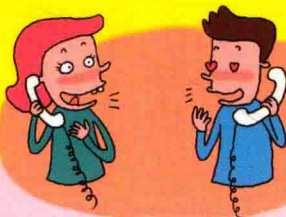
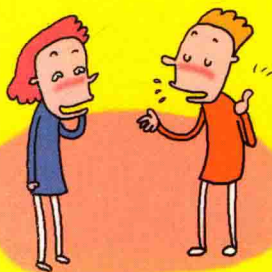


别怕!



# 轻松搞定日语会话

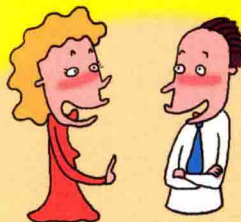
兰颖 编著



20 课的内容呈现一天的生活场面  
8 幅连续性画面构成每个主题情景  
5 个系列板块提供全方位的讲解和练习

配套MP3 随读随记

助你轻松搞定日语会话!



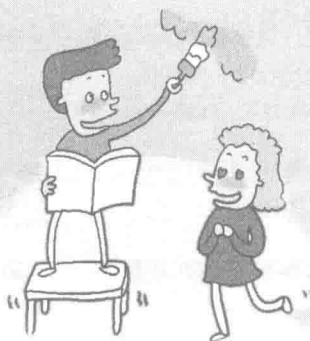
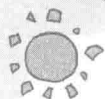
家一级出版社



中国纺织出版社

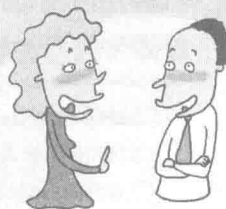
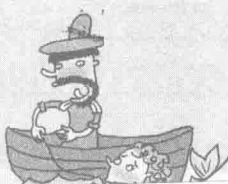
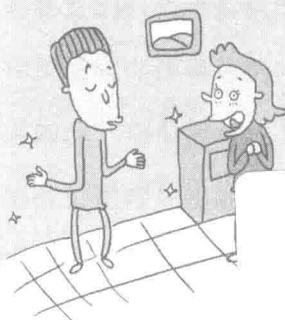
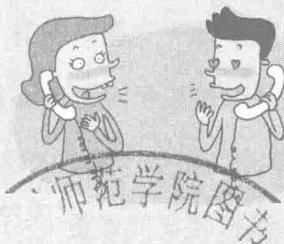
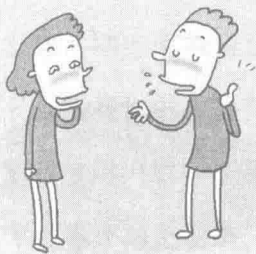
全国百佳图书出版单位

别怕!



# 轻松搞定日语会话

兰颖 编著



 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

别怕!轻松搞定日语会话/兰颖编著. —北京:  
中国纺织出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5180-4985-1

I. ①别… II. ①兰… III. ①日语—口语—自学参考  
资料 IV. ①H369.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第096849号

---

责任编辑: 汤浩 责任校对: 寇晨晨 责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://www.weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年3月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 15.75

字数: 240千字 定价: 58.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前言



作为一名日语爱好者和教授，在学习和执教多年的过程中，对于日语学习资料的不足我深有感触。特别是对于一些想利用业余时间学习日语的朋友们，更希望有一本合适的教材能让自己在并不充足的时间内学到更多实用、地道的日语。

我们编写这本书的初衷在于让日语爱好者能够“随时随地、自言自语”式地学习日语。即当你乘坐公交、逛街，甚至和朋友一起吃饭的时候，只要你有心，并有一本可以指导你的书，就可以轻松自在学到地道的日语。在生活中随时学习，在生活中随时应用，你会收获很多意想不到的乐趣，从而达到事半功倍的效果。

基于以上初衷，本书的选材也尽量做到与生活紧密相关。本书共有 20 课，通过这 20 课的内容把一天从早到晚的生活场面和情景生动地呈现了出来。每一课由 8 个具有连续性的画面或场景的主题构成，让你身临其境，自然而然、自言自语地说出与情境相关或者你想表达的内容。本书以“咦，这是什么意思”引出主题，然后在“哦，原来如此”部分答疑，并且对重要词汇进行详细的解释说明，最后，在“句子大放送”部分呈现相关主题下的常用句子表达，让读者感受“从怀着好奇心进去，到带着满足感出来”的学习乐趣。另外，每个话题后还附有“自我训练”部分，以一句日语一句汉语的形式帮你巩固前面所学习的表达。最后对本课的关联词汇进行了总结，并标注了假名发音，让你的词汇量更上一个台阶。

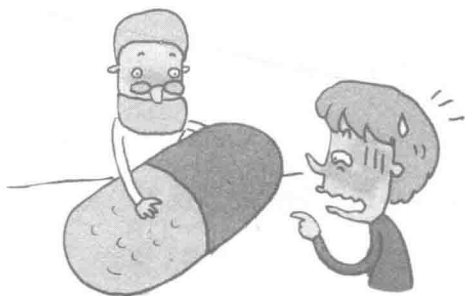
本书精心选取的话题涉及衣、食、住、行等各个方面，还囊括了一些有关日本人日常生活、及社会现况的内容，语言、文化双管齐下，让你日语水平更上一层楼。另外，有趣的插图也会给你的学习过程增添很多乐趣，让可爱的它们陪你一起学习吧！

听、说、读、写是语言学习的四项基本技能，缺一不可。在日益重视实践能力的当今社会，努力提高听说能力成为广大学习者的目标之一。基于这一点，我们特别邀请发音纯正、地道的日本人录制了本书的MP3。随时随地用眼看、用耳听、用心记，说一口流利的日语将不再是梦想。

最后，感谢在本书编写过程中给予无私帮助的各位朋友，也感谢阅读此书的读者朋友。对于书中存在的缺点和不足，敬请专家和读者们批评指正。

编者

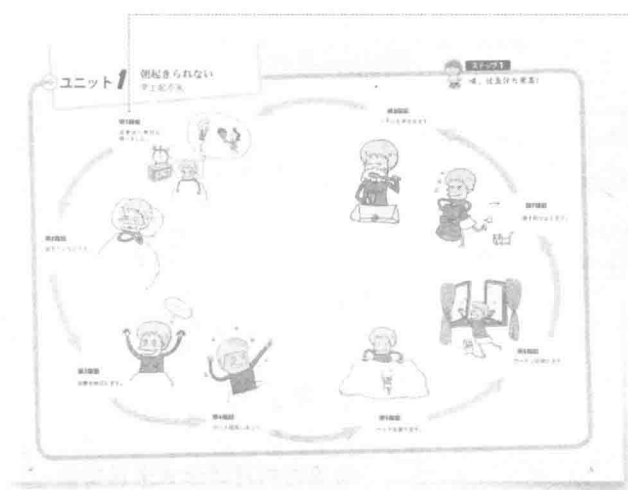
2018年11月



# 本书结构与框架

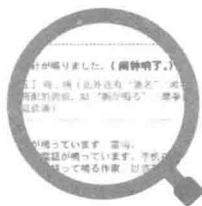
本书由 20 课构成，通过 20 课的内容把一天的生活场面和情景生动地呈现出来。每一课由 8 个具有连续性的画面或场景的主题构成，下设“咦，这是什么意思”，“哦，原来如此”，“句子大放送”，“自我训练”，“词汇汇总”5 个板块，通过这一系列板块的学习，让读者感受“从怀着好奇心进去，到带着满足感出来”的学习乐趣，从而增加对日语学习的热爱，提高日语水平。

## 每课内容



### 咦，这是什么意思？

这部分给出本课主题的 8 个日语句子，但没有给出对应的汉语意思，而是让读者根据相应的图片猜测。看看你能猜对多少哦！

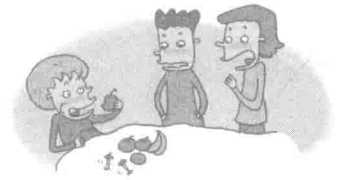


### 哦，原来如此

这部分对本课主题的 8 个日语句子进行解释说明。不仅给出日语句子的汉语意思，还对句子中出现的重要单词进行详细说明，达到举一反三的目的。看看你会不会活用哦！



# 目录



- ユニット1 朝起きられない ..... 2  
早上起不来
- ユニット2 顔色よくない ..... 14  
面色很憔悴
- ユニット3 おいしい朝食 ..... 26  
美味的早餐
- ユニット4 今日のコーディネート ..... 38  
今天穿什么
- ユニット5 今日の天気 ..... 50  
今天的天气
- ユニット6 通勤途中 ..... 62  
上班路上
- ユニット7 メールの送受信 ..... 74  
收发邮件
- ユニット8 電話応対 ..... 86  
接打电话
- ユニット9 仕事をこなす ..... 98  
处理工作
- ユニット10 会議の準備 ..... 110  
准备会议

ユニット 11	郵便局で .....	122
	在邮局	
ユニット 12	銀行で .....	134
	在银行	
ユニット 13	時間の合間を縫って .....	146
	忙里偷闲	
ユニット 14	病院で .....	158
	在医院	
ユニット 15	ボディー・トレーニング .....	170
	健身	
ユニット 16	ショッピング .....	182
	买东西	
ユニット 17	ネット・サーフィン .....	194
	网上冲浪	
ユニット 18	レストランで .....	206
	在餐厅	
ユニット 19	就職活動 .....	218
	找工作	
ユニット 20	一日が終わり .....	230
	一天结束了	

わたしの一日の生活を見て  
みましょう。  
来看一下我一天的生活吧！





# ユニット 1 朝起きられない 早上起不来

第1幅図

目覚まし時計が  
鳴りました。



第2幅図

起きたくないです。



第3幅図

足腰を伸ばします。



第4幅図

やっと起床しました。





# ステップ1

噢，这是什么意思？

## 第8幅图

トイレを済ませます。



## 第7幅图

服を取り出します。



## 第6幅图

カーテンを開けます。



## 第5幅图

ベッドを整えます。

# ユニット 1

## ステップ2

哦，原来如此！

1.

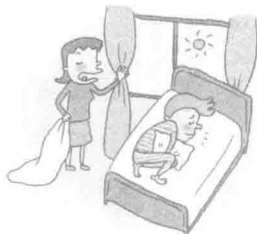


目覚まし時計が鳴りました。(闹钟响了。)

<sup>な</sup>鳴る [自五] 鸣, 响 (此外还有“驰名”“闻名”等意思; 也有固定搭配的词组, 如: “腕が鳴る” / 摩拳擦掌, “喉が鳴る” / 垂涎欲滴)

例えば: 雷が鳴っています。雷鸣。  
携帯電話が鳴っています。手机在响。  
酒豪を持って鳴る作家。以酒豪著称的作家。

2.



起きたくないです。(不想起床。)

<sup>お</sup>起きる [自一] 起来, 起床 (表示“起床”时还可以用“起床する”来表达。)

例えば: 起きて食べなさい。坐起来吃吧。  
朝6時に起きています。每天早晨6点起床。

3.



足腰を伸ばします。(伸个懒腰。)

<sup>の</sup>伸ばす [他五] 伸展, 伸开 (此外还有“拉长、延伸、留、伸展、伸开”等意思。)

例えば: 髪を伸ばしています。留头发。  
路線を郊外まで伸ばします。把交通线路延伸至郊外。

4.



やっと起床しました。(终于起床了。)

<sup>きしょう</sup>起床する [自サ] 起床

例えば: 起床時間は朝6時とします。起床时间定在早晨6点。  
毎朝起床ベルは十五分くらい鳴ります。  
每天早上起床闹铃要响15分钟左右。

### ベッドを整えます。(整理床铺。)

整える[他一] 整理收拾 (此外还有“备齐,准备好,整顿,整齐”等意思。)

例えば: 身なりを整えます。打扮整齐。  
髪型を整えます。梳理发型。  
夕食を整えます。准备好晚饭。



### カーテンを開けます。(拉开窗帘。)

開ける[他一] 拉开 (此外还有“打开,推开,睁开”等意思。日语中读成“あける”的词还有“明ける/明亮,结束”,“空ける/穿孔,空开,挖开,挖出”。)

例えば: 引き出しを開けます。打开抽屉。  
蓋を開けます。打开盖儿。  
目を開けます。睁开眼睛。



### 服を取り出します。(拿出衣服。)

取り出す[他五] 拿出 (此外还有“取出,掏出,挑出,抽出”等意思。)

例えば: カバンから書類を取り出します。从包里拿出文件。  
植物から毒素を取り出します。从植物中抽出毒素。  
財布から1万円を取り出しました。  
从钱包里掏出1万日元。



### トイレを済ませます。(去卫生间。)

済む[自五] 完,结束 (此外还有“来得及,可以,不用,解决”等意思。在日语中,表示结束时还可以用“終わる、完了する、終了する”等词语。)

例えば: 用事はもう済みました。已经办完事情了。  
暖かいのでコートなしで済みます。  
很暖和,可以不用穿大衣。  
ちょっと挨拶すれば済むから。只要打个招呼就行了。





### >> 第1幅图



目覚まし時計が鳴りました。  
闹钟响了。

- ▶ 目覚ましを5時にかけました。  
把闹钟设定在5点。
- ▶ 朝6時に目覚ましが鳴りました。  
早晨6点闹钟响了。
- ▶ 目覚ましの音で目が覚めました。  
被闹钟吵醒了。
- ▶ 朝はいつも目覚ましを使っています。  
早晨总是使用闹钟。
- ▶ 目覚まし時計を押して、また、寝てしまいました。  
摁下闹钟后又睡着了。
- ▶ 目覚ましは5時から5分ごとに1分なり続けます。  
闹钟从5点开始每隔5分钟持续响1分钟。
- ▶ 目覚ましを使わないと、起きられません。  
不用闹钟就起不来。
- ▶ 目覚ましを使わずに、自然に目が覚めることが一番いいです。  
最好是不用闹钟睡到自然醒。

### >> 第2幅图



起きたくないです。  
不想起床。

- ▶ 私は朝が苦手です。  
我早晨起不来。



## 单词

めざまし 闹钟  
め目が覚める 醒了

- ▶ タベ遅くまで起きていたので、起きたくないです。  
昨晚睡得晚，不想起床。
- ▶ 昨夜徹夜したので、起きられないです。  
昨晚熬夜了，所以现在起不来。
- ▶ 私は夜型で、朝はなかなか起きられないです。  
我属于夜猫子型，早晨起不来。
- ▶ 週末はいつも朝寝坊しています。  
周末经常睡懒觉。
- ▶ これは宵っ張りの朝寝坊です。  
这就是属于晚上不睡早上不起来的夜猫子型。
- ▶ 今朝は朝寝坊して、朝飯も食わずに出かけました。  
今天早晨睡懒觉，早饭都没吃就出去了。
- ▶ 起きたくない、眠くて仕方がないです。  
困得不得了，不想起床。

## 足腰を伸ばします。

伸个懒腰。



- ▶ 起床の前に、ベッドでストレッチをします。  
起床前，在床上做伸展运动。
- ▶ 朝のストレッチは目覚ましにいいそうです。  
据说早晨做伸展运动能提神。
- ▶ 手足を思いっきり伸ばします。  
使劲伸展手和脚。
- ▶ 朝晩のストレッチはダイエットにいいそうです。  
听说早晚做伸展运动有助于减肥。
- ▶ 朝、目が覚めたら、柔軟体操をするようにしています。  
每天醒后做柔软体操。

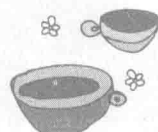


### 单词

あさねぼう  
朝寝坊 睡懒觉

ストレッチ 伸展运动

おも  
思いっきり 尽情地



- ▶ ストレッチする時、枕は使いません。  
做伸展运动时不用枕头。
- ▶ 運動する前に、ストレッチをしたほうがいいです。  
运动之前，做做伸展为好。
- ▶ ストレッチには代謝をアップしてくれる効果があります。  
柔软体操具有提高新陈代谢的效果。

### >> 第4幅图



やっと起床しました。  
终于起床了。

- ▶ やっとベッドから起きました。  
终于从床上起来了。
- ▶ 目覚ましが三回鳴ってから、やっと起きました。  
闹钟响了3次以后终于起床了。
- ▶ 朝寝すぎて、起きてから、顔を洗う時間もなかったです。  
早晨睡过了，起床后连洗脸的时间都没有了。
- ▶ 朝起きてから、水を一杯飲むのが私の習慣です。  
我习惯早晨起床后，喝一杯水。
- ▶ 私は朝起きれるタイプです。  
我是属于早晨能起来的类型。
- ▶ 朝起きたら、すぐメールをチェックします。  
早晨起床后，马上查看邮件。
- ▶ 朝起きたら、すぐ眼鏡をかけないと何も見えません。  
早晨起床后，不马上戴眼镜的话，什么都看不见。
- ▶ 毎朝の起床時間は6時です。  
每天早上的起床时间是6点。



### 単語

かお あら  
顔を洗う 洗脸  
めがね  
眼鏡をかける 戴眼镜