

附赠发音微课
双速音频



1 从零学日语 1秒开口说

周菁 宋玉泽 编著

社交

职场

留学

旅行

休闲

全面易学 高效 常用日语口语入门宝典!



こんにちは。



中国对外翻译出版有限公司

1 从零学日语 秒开口说

周菁 宋玉泽 编著

内部使用



中国宇航出版社

· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

从零学日语 1秒开口说 / 周菁, 宋玉泽编著. --
北京: 中国宇航出版社, 2019.7
ISBN 978-7-5159-1647-7

I. ①从… II. ①周… ②宋… 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(2019)第120978号

策划编辑 罗亿炜
责任编辑 李光燕

封面设计 宋航
责任校对 李琬琪

出版 中国宇航出版社
发行 中国宇航出版社
社址 北京市阜成路8号 邮编 100830
(010)60286808 (010)68768548
网址 www.caphbook.com
经销 新华书店
发行部 (010)60286888 (010)68371900
(010)60286887 (010)60286804(传真)
零售店 读者服务部
(010)68371105
承印 三河市君旺印务有限公司
版次 2019年7月第1版 2019年7月第1次印刷
规格 787x1092 开本 1/32
印张 15 插页 6面 字数 384千字
书号 ISBN 978-7-5159-1647-7
定价 36.80元

本书如有印装质量问题, 可与发行部联系调换

随着中日交流的日益频繁，日本的文化也越来越多地传入到中国。无论是中日两国间的政治、经济、文化交流，还是个人的留学、旅行、兴趣爱好，方方面面都少不了日语的使用。近年日本动漫及歌曲的大量引进，也掀起了国内日语学习的热潮。

本书是一本面向零基础日语学习者的日语口语学习书。为满足广大学习者的学习需求，站在读者的立场，本书创造了一种全新的日语学习方法——“分解法”。

“分解法”，即对每个日语句子的各个部分进行分解，并标出各部分的意思和读音。例如：

01 真希望能顺利毕业呀！

ふじ がっこう そつぎょう
無事に学校を卒業したいです。

分解 顺利的 学校 毕业 想

谐音 不基泥 嘎·扼—凹 搔粗歌腰— 西他衣黛丝

罗马 bu ji ni ga kko- wo so tsu gyo- shi ta i de su

空格，表示断句，根据语意切分，说话时需自然停顿。

横线（—），表示长音，发音需拉长一拍。

下划线（ ），表示汉语谐音连读，加下划线的汉语发音合并为一个音节。

中圆点（·），表示促音，为后续辅音发音做准备时，气流在声道中形成阻碍。

其便利性在于：

1. 每句话，读者都可以知道它由几部分组成；
2. 每部分，读者都可以知道它的意思；

3. 每句话，读者都可以知道它的实际语序。

有了“分解法”，便再也不用对着一长串假名不知所措、一头雾水了！

“分解法”标出了单词的意思，能让读者在无形中掌握海量的单词，同时也明确地表示出日语的句式结构，便于帮助读者快速形成语感。在本书的第二章和第三章中，我们提供了日常交流的两条线——交际口语线和生活口语线，分别从纵向和横向，向读者提供了日语中各种场景必备的单句和情景对话。其中，交际口语线分为基本口语和日常交际；生活口语线分为居家生活、职场生活、校园生活、公共场所和旅游出行。

除此之外，为了方便初学者学习，我们在第一章提供了日语每个假名的发音和学习方法，让读者从零学日语，1秒开口说。

为了读者更快地掌握日语，本书特提供以下4种贴心照顾：

1. 采用中文汉字谐音和罗马字标音，可供急需说出口的读者直接参考。
2. 制作日语五十音发音微课，从发音要诀到发音口型图及书写笔顺，一目了然。
3. 单句和对话部分由外教录制音频，发音纯正，声情并茂。
4. 提供常速和慢速两种语速音频，读者可根据自己的需要进行选择。

相信在本书的帮助下，广大读者一定可以流利地说出日语，成为真正的日语达人！

第一章 日语发音

第一节 日语简介 002

第二节 五十音图 007

第三节 发音知识 054

第二章 交际口语

第一节 基本口语 062

第二节 日常交际 131

1. 问候致礼	日常寒暄 /063	初次见面 /067	介绍他人 /071	久别重逢 /075
2. 情感表达	感谢致歉 /080	快乐悲伤 /084	生气责备 /088	赞美祝福 /092
3. 态度立场	同意反对 /097	担心安慰 /101	相信怀疑 /105	希望失望 /109
4. 数字时间	数字量词 /114	日期时间 /118	星期月年 /122	季节节日 /126

1. 人际交往	家族亲属 /132	邀请亲朋 /136	参加聚会 /140	赠送礼品 /145
2. 文化点滴	美食名产 /150	温泉景点 /154	烟火大会 /158	传统技艺 /162
3. 电话交流	接打电话 /168	转达电话 /172	借用电话及语音服务 /176	接打不畅 /180
4. 谈天说地	谈论爱好 /185	谈论天气 /189	谈论生活 /193	情感八卦 /197



第三章 生活口语

第一节 居家生活 202

第二节 职场生活 255

第三节 校园生活 311

第四节 公共场所 368

第五节 旅游出行 423

1. 客厅卧室	早出晚归 /203	打扫房间 /207	卧室睡眠 /211	3. 厨房餐桌	厨房用具 /229	日常饭食 /233	瓜果食材 /237
2. 衣橱浴室	穿衣打扮 /216	洁面彩妆 /220	清洁用品 /224	4. 庭院车辆	车辆相关 /243	植物相关 /247	晾晒衣物 /251

1. 办公区域	设备使用 /256	商务电话 /260	工作沟通 /264	3. 接待室	求职面试 /284	接待客户 /288	安排日程 /293
2. 会议室	会议发言 /270	讨论切磋 /274	电话会议 /278	4. 经理室	请假休假 /299	指示汇报 /303	离职申请 /307

1. 留学启程	申请学校 /312	办理入学 /317	拜见导师 /321	3. 多彩生活	课外活动 /341	兼职生活 /345	个人住宿 /349
2. 日常学习	选课上课 /326	小组作业 /331	在图书馆 /336	4. 学有所成	毕业分别 /355	回国准备 /359	日本就业 /363

1. 商场影院	衣服鞋帽 /369	数码电器 /373	电影院 /378	3. 医院	描述病情 /397	取药服药 /401	探望病人 /405
2. 银行业务	存款取款 /383	汇款贷款 /387	换汇挂失 /391	4. 便利生活	快餐点单 /410	便利超市 /414	快餐连锁 /418

1. 飞往日本	登机前 /424	机上服务 /429	入境通关 /433	3. 出行购物	公共交通 /451	迷路问路 /455	免税店 /459
2. 酒店住宿	办理入住 /438	酒店服务 /442	退房结账 /446	4. 日本必游	东京迪士尼 /465	樱花红叶 /469	博物馆 /473



第一章

日语 发音



第一节

日语 简介

第二节

五十 音图

第三节

发音 知识

内部使用

第一节 日语简介

日语是日本的官方语言，世界上只有日本这个国家以日语作为自己的国语使用。但是，在日本强大的经济实力和动漫、花道、茶道等文化的影响下，全世界把日语作为外语学习的人数逐年上升，尤其在中国，日语可是仅次于英语的第二外语呢！当你在看这本书的时候，就要祝贺你也加入日语学习的大军了！

日语文字的来源

在古代，日本只有自己的民族语言用以口述，没有用于记载使用的文字。后来，中国文化传入日本，僧侣、贵族等一些具有文化修养的日本人开始使用汉文记事。经过长时间的演变，日本人逐渐开始用汉字作为表音符号来书写日语，这种书写方法被后人称为“万叶假名”。

然而，用汉字来表示日语较为复杂，所以日本人又开始简化汉字，只写汉字楷书的偏旁，比如把“伊”字简化为“イ”，把“利”字简化为“リ”等，这样的文字被称为“片假名”。

此外，行云流水的汉语草书被改造成了“平假名”，比如把“安”字变成了“あ”，把“以”字变成了“い”等，这种字体自由流畅，常用于日本的和歌、小说中。

“平假名”和“片假名”都是从中国的汉字假借而来，因此被称为“假名”。而名副其实的中国的汉字则为“真名”。

日语的表记

所谓表记，就是指书面语言的书写形式。日语的一大特点就是在书写的时候需要用到较多种类的文字，虽然有些复杂，但是也很

有趣。

一般来说，日语中的文字包括汉字、平假名、片假名、罗马字和阿拉伯数字。比如下面这段话：

ハロウィンのシンボルといえば、「ジャック・オー・ランタン (Jack-o'-Lantern)」。オレンジ色の大きなカボチャをくりぬいて、目、鼻、口を作り、なかにろうそくを灯します。毎年ハロウィンの季節が近づくと、世界各地、日本各地で巨大カボチャコンテストが開かれます。なんと、世界一は910kg、日本一は508.4kgだそうです！

（译文：挖通橙色的大南瓜，做出眼睛、鼻子和嘴巴的形状，里面点上蜡烛的“南瓜灯”便是万圣节的标志。每年万圣节临近，包括日本在内的世界各地都会进行巨型南瓜比赛。据说世界第一大南瓜重达910kg，日本最大的南瓜也有508.4kg重！）

其中的“目”“季節”“世界各地”等是汉字。而“いえば”“なか”“なんと”等则为平假名；“ハロウィン”“シンボル”为片假名。“kg”在读时使用日语发音，但是写法却是英文字母，这类字词被称为罗马字。而其中的数字，如“910”“508.4”等就是阿拉伯数字。

日语中的汉字

日语中的汉字虽然来源于中国，但是不少日语汉字的字形和中文并不一样。此外，即使是写法一样的汉字，意思也未必相同。所以当你看到日语中的汉字时，可不能简单地把中文的意思套进去！

当然，日语中汉字的发音和中文是完全不同的，很多情况下，一个汉字有两个甚至以上的发音，需要慢慢积累。

意思相同，写法相同

中文汉字写法	日文写法	中文意思	日文发音	谐音
学校	学校	学校	がっこう	嘎·抠—
教授	教授	教授	きょうじゅ	课腰—旧
猫	猫	猫	ねこ	乃抠

意思相同，写法不同

中文汉字写法	日文写法	中文意思	日文发音	谐音
映画	映画	电影	えいが	挨衣嘎
飞行机	飛行機	飞机	ひこうき	喝衣抠—课衣
友達	友達	朋友	ともだち	涛猫大七

写法基本相同，意思不同

中文汉字写法	日文写法	中文意思	日文发音	谐音
手紙	手紙	信	てがみ	胎嘎咪
娘	娘	女儿	むすめ	母丝麦
新聞	新聞	报纸	しんぶん	心不恩

日语中独有的汉字

日文写法	中文意思	日文发音	谐音
躰	修养	しつけ	西粗开
峠	山巅	とうげ	涛—该
辻	十字路口	つじ	粗基

看了上面这些表格，大家是不是有点吃惊啊，原来日语中的汉字和中文的可大不一样呢。

日语的语音语调

在中文里面，我们将音的高低称为“声调”，根据音节的高低变化来表示不同的意思。

而在日语中，一个音节内并没有高低的变化，因此需要通过音节之间的高低变化来表示不同的含义。例如：

“花”这个词，发音是 は | な，也就是第一个假名是低音节，第二个假名是高音节。

“世界”这个词，发音是 せ | かい，也就是第一个假名是高音节，第二、三个假名是低音节。

除了每个单词的声调外，句子也有抑扬顿挫。日语中，无论是短语还是长句，都有一开始高、后来逐渐降低的倾向。也就是说，当大家说日语的句子时，需要遵循一开始高、而后慢慢下降的原则。例如：

きのういちにちあめ ふ
昨日一日雨が降りました。↘ （昨天下了一天的雨。）

いま はん た
今からご飯を食べます。↘ （现在开始吃饭。）

不过，在疑问句中有点不一样，疑问句的句尾需要把语调升高，以强调疑问的语气。

すずき ほん
鈴木さんの本はどれですか。↗ （铃木先生的书是哪一本？）

としょかん い
図書館へ行きましたか。↗ （你去图书馆了吗？）

标点符号

书写日语的时候必须使用标点符号。日语中的标点符号和中文不甚相同。另外，日语有竖写和横写两种书写方式，不同的书写方式，标点符号的使用习惯也有差异。

下面是一些主要标点符号的使用介绍。

标点符号	日文念法	用法	例句
。	くてん 句点	用于句尾，表示一句话结束	ここは公園です。(这里是公园。)
、	とうてん 読点	用于句中，表示一句话中间的停顿。横写时“、”和“，”均可使用，但不能在同一篇文章中混用，必须统一用其中一种。竖写时只能用“、”	お姉さんはやさしく、きれいです。(姐姐很温柔，很漂亮。)
，			弟は腕白で、元気な子です。 (我的弟弟是个很顽皮、很健康的孩子。)
・	なかぐろ 中黒	用于连接名词和名词，用法类似于中文的顿号	これが名古屋の小・中学校の一覧です。(这是名古屋的小学和初中的一览表。)
「」	かぎかっこ 钩括弧	表示引用，相当于中文的引号	吉田さんは「行きません」と言いました。(吉田先生说：“不去”。)
『』	にじゅうかぎかっこ 二重钩括弧	相当于中文的书名号	先週『菊と刀』という本を読みました。(上周我看了《菊与刀》这本书。)
()	まるかっこ 丸括弧	用于补充或解释说明，相当于中文的小括号	国内総生産(GDP)とは、一定期間内に国内で産み出された付加価値の総額ということです。(国内生产总值(GDP)是指在一定时期内，一个国家内部所生产的附加价值的总额。)
…	リーダ	表示省略，相当于中文的省略号。日语中可以用“…”表示，也可以用“……”表示	あの人は山奥へ向かった…。 (那个人走向了深山……)

第二节 五十音图

五十音图

		あ段	い段	う段	え段	お段
		a	i	u	e	o
あ行		あ ア	い イ	う ウ	え エ	お オ
か行	k	か カ	き キ	く ク	け ケ	こ コ
さ行	s	さ サ	し シ	す ス	せ セ	そ ソ
た行	t	た タ	ち チ	つ ツ	て テ	と ト
な行	n	な ナ	に ニ	ぬ ヌ	ね ネ	の ノ
は行	h	は ハ	ひ ヒ	ふ フ	へ ヘ	ほ ホ
ま行	m	ま マ	み ミ	む ム	め メ	も モ
や行	y	や ヤ	い イ	ゆ ユ	え エ	よ ヨ
ら行	r	ら ラ	り リ	る ル	れ レ	ろ ロ
わ行	w	わ ワ	い イ	う ウ	え エ	を ヲ
		ん ン				

日语的“五十音图”如上表所示。“五十音图”有“段”与“行”的区分。竖列叫作“段”，一共有五段。横行称为“行”，一共有十行，五段乘以十行，就构成了“五十音”。而每个格子里面的文字就叫作“假名”。其中每小格中左边的叫作“平假名”，由中文汉字的草书演变而来；而右边的叫作“片假名”，取自中文汉字楷书的偏旁。平假名和片假名一一对应，写法不同，但发音相同。

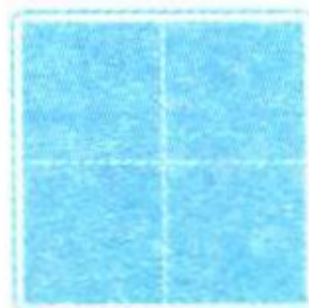
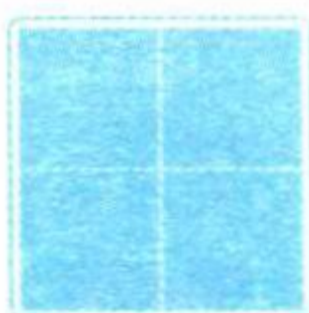
仔细观察，细心的你就会发现最后一行还有一组“ん ン”被称为“拨音”，这两个假名接在其他假名的后面，发音类似于“m”“n”或“ng”，也是日语的重要组成部分。

あ 与 ア

发音

假名	罗马音	汉字谐音	发音要诀
あ	a	啊	发音时双唇自然张开，舌头的位置放低，唇、舌肌肉放松，振动声带，声音洪亮。嘴型需比汉语的“啊”略小一点。
ア	a	啊	

书写



正面口型图



侧面口型图



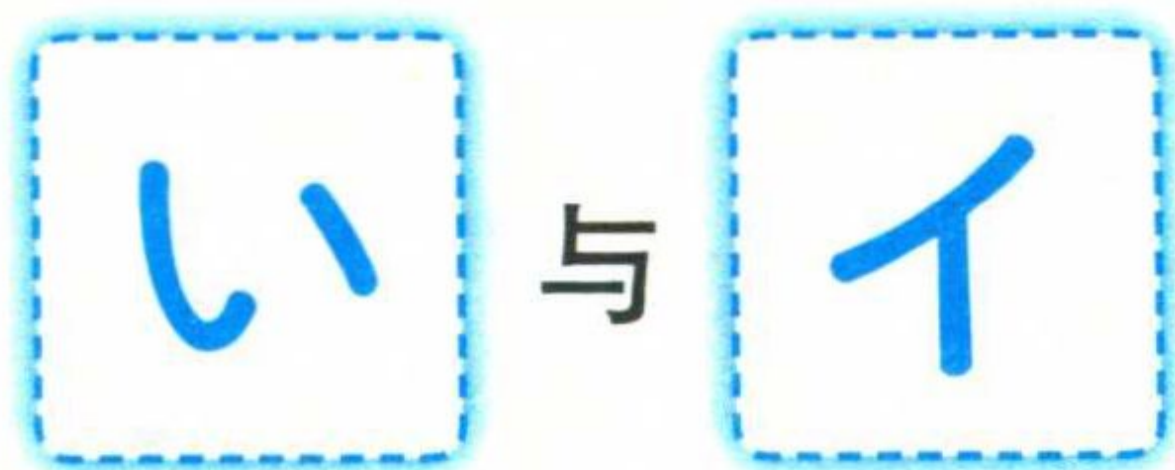
单词

あ

日语	あい 愛	あう 会う	あお 青い
罗马	ai	au	aoi
谐音	啊衣	啊乌	啊凹衣
意思	爱	见面	蓝色的

ア

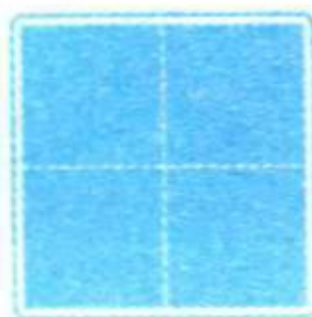
日语	アート	アメリカ	アイス
罗马	a-to	a me ri ka	a i su
谐音	啊—涛	啊麦哩咖	啊衣丝
意思	艺术	美国	冰



发音

假名	罗马音	汉字谐音	发音要诀
い	i	衣	发音时前舌隆起，和硬腭形成狭窄的通道，前舌用力，振动声带，声音较尖。发音时比汉语的“衣”嘴唇略松，嘴角微微咧开。
イ	i	衣	

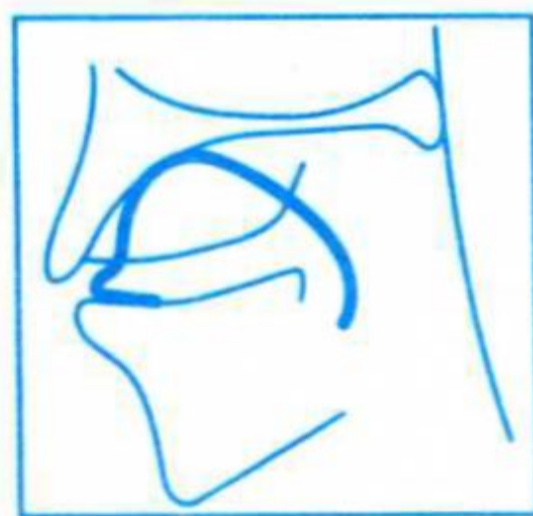
书写



正面口型图



侧面口型图



单词



日语	いえ	家	い	言う	说	いま	今
罗马	ie			iu		ima	
谐音	衣挨			衣乌		衣妈	
意思	家			说		现在	



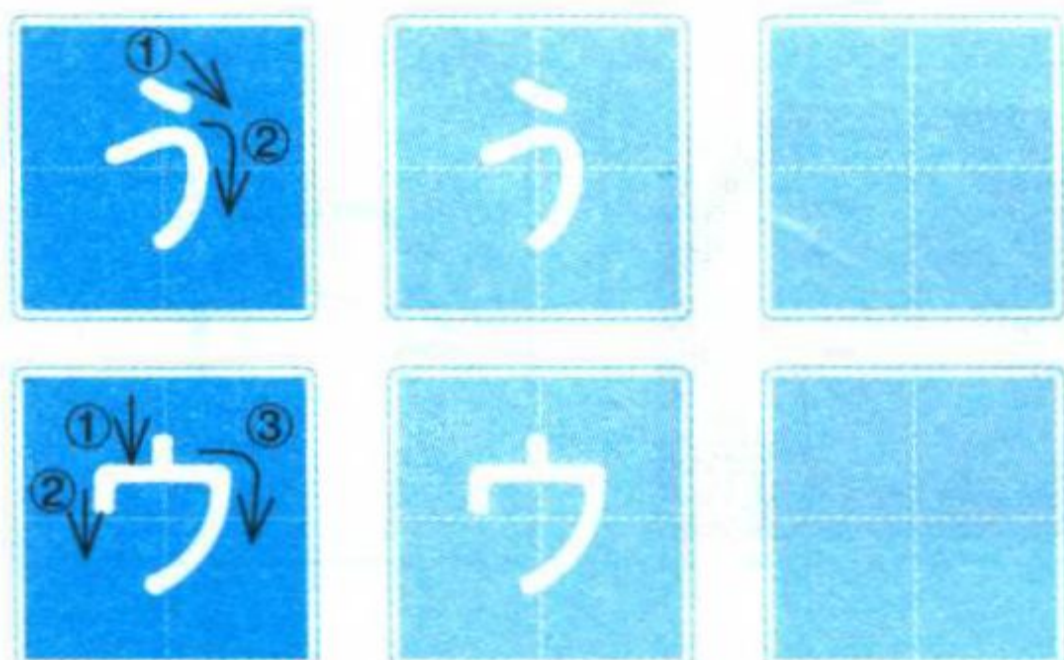
日语	イタリア	意	イ	インク	墨	イギリス	英
罗马	itaria			inku		igirisu	
谐音	衣他哩啊			音哭		衣歌衣哩丝	
意思	意大利			墨水		英国	

う 与 ウ

发音

假名	罗马音	汉字谐音	发音要诀
う	u	乌	发音时双唇稍稍张开，舌面较平，振动声带，声音较弱。发音时嘴唇不能像汉语的“乌”那样向前撅起，而是嘴角略微向两边拉开。
ウ	u	乌	

书写



正面口型图



侧面口型图



单词

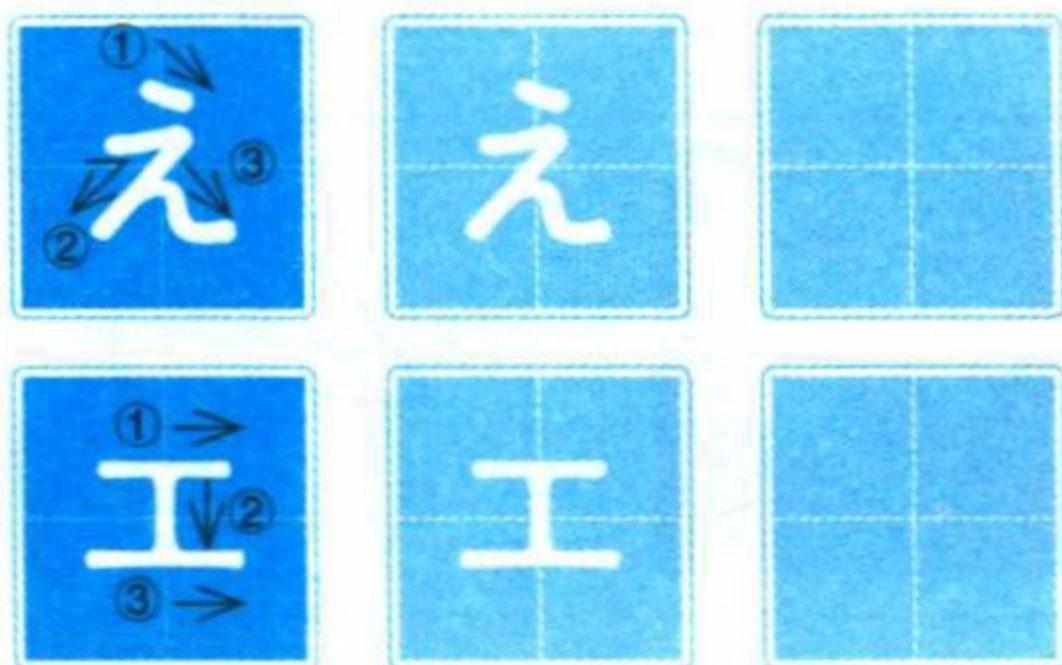
う	日语	うえ 上	うお 魚	うみ 海
	罗马	ue	uo	umi
	谐音	乌挨	乌凹	乌咪
	意思	上面	鱼	大海
ウ	日语	マウス	ウール	ウーロン茶 ^{ちゃ}
	罗马	ma u su	u-ru	u-ron cha
	谐音	妈乌丝	乌一噜	乌一龙七鸭
	意思	鼠标	羊毛	乌龙茶

え 与 工

发音

假名	罗马音	汉字谐音	发音要诀
え	e	挨	发音时双唇略微向两边拉开，舌头抬起，舌根用力，振动声带，声音较紧。发音时不能像汉语的“挨”那样嘴张大，要舌头放平，嘴角略张。
工	e	挨	

书写



正面口型图

侧面口型图



单词

え

日语	えいが 映画	えいご 英語	えき 駅
罗马	e-ga	e-go	e-ki
谐音	挨—嘎	挨—购	挨课衣
意思	电影	英语	车站

工

日语	エア	エレベーター	エンジン
罗马	ea	e-re-be-ta-	en-jin
谐音	挨啊	挨来白—他—	挨嗯金
意思	空气	升降型电梯	引擎