

2012 年度文化厅为了“生活者的外国人”的日语教育事业

# 自己做主的日语学习

## 日语学习方法指南

## 目录

1	为何必须自己做决定	2
2	决定什么	5
3	目的明确化	7
4	自我评价	10
5	制定近期目标	13
6	选择学习资源	16
7	决定学习资源的使用方法	23
8	制定切实可行的计划	25
9	留下学习活动记录	29
10	遇到难题时…	31

## 1 为何必须自己做决定

这个教室与其他的日语教室稍有不同。这个教室的志愿者们不会为你选教材或是规定学习方法。你可以根据自己的学习目的，选择自己感兴趣的学习资源以及适合自己的学习方法进行学习。此外，这个教室里还有“学习顾问”，你制定学习计划时可以跟他们商量。

我们认为学习者自己决定自己的学习是很重要的。理由有以下几点。

首先，你自己的情况自己最了解。你为什么想学日语？喜欢什么样的学习方法？一周能拿出多长时间学日语？你能接受多少价位的日语书？如果不把诸如此类的问题弄清楚，那就不可能制定出适合你的学习计划。所以，最了解自己情况的你能够制定出比我们更好的学习计划。

其次，如果你能做到自己制定自己的学习计划，那即使不去学校或是日语教室也能进行日语学习。住在日本的话，日常生活中就有很多东西可以作为学习材料。另外如果可以上网的话的话，以前没老师在就不行的事现在你自己一个人也可以做到了。如果你能制定一个充分利用这些资源的计划，那即便没有老师在，你也能继续进行日语学习。

而且比起别人为你决定的事，自己决定做的事情更容易坚持做下去。美国心理学家德西曾说过，积极性（内在动机）的产生，有三个必要条件。那就是，可以自己做决定、“我能行”的感觉、以及身边有支持理解自己的人。在这个教室，我们会支援大家自己设计自己的日语学习计划。这样一来，我们就能创造出德西所说的三个条件了。

在这个教室，你可以做的事

\* 在这里，当你制定适合自己学习计划时，你可以找“顾问”商量。

\* 你能学会制定学习计划的工具——《日语文件夹》的使用方法

\* 你可以利用教室里的学习资源进行学习。

我们的教室配备了以下物品

教科书，词典，语法书，与日本相关的书，漫画，小说，CD，

电脑，网络，复印机，

还有根据学习目的分类好的网络学习资源清单等

\* 想做会话练习的人可以和“会话搭档”一起做练习

\* 如果需要的话，我们还会举办有关学习方法的讲座。

## 2 决定什么

为了制定适合你自己的计划，有几点是你必须考虑的。本章将简要概述制定学习计划时需要做什么。

### 【让目的明确化】

首先，先明确你自己为什么想学日语，学好了日语之后想干什么。“想日语变得很好”“想说一口流利的日语”诸如此类的，都是比较模糊的目标，对你制定计划并无裨益。制定好目标的方法将在第三章做介绍。

### 【了解自己现在的能力】

如果拿旅行来做比喻的话，学习的目的就像是旅行的目的地。知道了自己的目的地之后，下一步了解自己现在身处何处是非常重要的。就日语学习而言，就是考虑现在你能做到什么。但像是“这本书的内容我都学过了”“我学了好多年了”，通过这些无法了解你现在的能力。了解自己能力的方法将会在第四章予以介绍。

### 【制定近期目标】

知道了目的地，也明白自己现在身处何方，就可以踏上旅途了。不过今天我要走到哪儿？走那条路？走到哪儿吃午饭？什么时候休息呢？日语学习也是一样，不仅是最终目的，制定近期目标也非常重要。近期目标的制定方法，将在第五章做介绍。

### 【选择学习资源】

所谓的学习资源，就是学习日语的材料和工具。材料的话就是和日语相关的东西。教科书当然是学习材料，但像是街上的广告牌、电视节目、日本人的朋友，这些也是材料。而工具，就是辅助学习的东西。最近，像电脑，手机，智能手机，MP3播放器等新型工具层出不穷。适合你目标的学习资源的选择方法，将在第六章介绍。

### 【决定学习资源的用法】

一种学习资源有多种用法。当然你也可以想一些新的用法。第七章我们将会介绍怎样结合你的目标或喜欢的学习方法来决定学习资源的使用方法

### 【制定切实可行的计划】

计划的可行性很重要。制定的计划不切实际，无法实行，是导致学习积极性消退的原因。日语学习，哪怕每天5分钟，坚持下去是关键。切实可行的计划的制定方法将在第八章介绍。

### 3 目的明确化

语言的学习要花很多时间。为了维持长期的学习积极性，就必须要有目的。如果日语进步了，你想做什么呢？是“想不必靠别人生活？”还是“想做专业对口的工作”亦或是“想能和孩子的学校的老师探讨孩子的教育问题”呢？请具体的考虑一下。

如果想不出来，你可以试着做一下《日语文件夹》第五页的“来日本之前，来日本后，今后”这一部分。

例如：

	我来日本之前	我来日本之后	接下来的愿望
我的工作	老师 	主妇 	我想要教英文 

我的情况：

	我来日本之前	我来日本之后	接下来的愿望

来日本前和来日本之后，你的生活发生了怎样的变化？有哪些地方没变？今后你希望自己的生活有怎样的变化呢？

说到生活，也是多方面的。像是工作，家人，朋友，兴趣，度假方式，孩子教育等等。而且，对一部分人来说，可能信仰也是生活中的重要组成部分。

参照下例，考虑一下你生活的变化吧。例子中的这个人，来日本之前是老师，她对此很满足。而来日本之后，她成了家庭主妇，因此她有些不满。经过考虑，她决定今后要去教英语，并因此充满了期待。那么你呢？

请在左边一栏里写下你生活的重要侧面。然后在旁边一栏里写下可以说明你来日本之前的情况的单词或短语。接下来，把你对此的感受用例子中那样的表情符号表示出来。这一栏的右边一栏里，请写下同一个生活侧面，来日本之后的变化。在最后一栏里，请写下你对该生活侧面的期待（你可以用日语写，也可以用你自己的母语写。如果有不想写或是有不想对别人讲的内容，不写出来也没关系。）

如果全部写了，那请你想一想日语学习将在你今后的生活中怎样发挥作用。你现在能比以前更清楚地说明你的日语学习目的了吗？

匈牙利外语教育研究者 Dörnyei 认为要维持学习的积极性，有具体清晰的“学好外语的我”的自我意象是非常重要的。请想象一下日语进步之后达成目的的自己。

你现在身处何方？那是个怎样的地方？你正在做什么？周围有什么人？那些人在做什么？你有些什么感受？

你要想象的是“学会了日语的我”。为了能随时想起你的目的，请把你所想象的写在《日语文件夹》第六页下面“日语进步后想做的事”的方框里。用日语或是你自己的母语写都可以。

## 4 了解自己现在的能力

要达到目标，你应该怎样迈出第一步呢？让我们先从你现在能做什么开始考虑吧。

要达到你的目的，听、读、对话、表现（演讲之类的个人讲话）、写，这五项技能中哪一项是必须的呢？当然，必须的技能可能不只一项。如果是多项的话，作为练习，在这里请集中考虑一项技能。你认为对你而言最重要的技能是哪一项？

选好了对你而言最重要的技能的话，那就考虑一下用这项技能能做什么吧！具体请参阅《日语文件夹》“用日语可以做”一章。“听”的部分从第 9 页开始，“读”的部分从 12 页开始，“会话”部分从第 16 开始“表现”部分从 23 页开始“写”的部分从 26 页开始。<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>《日语文件夹》是为在日本工作的人以及家庭主妇编制的。如果你是学生，为了学校课业想学习日语的话，“用日语我可以”部分里，“我能做某某事”选项中可能没有你需要的。这种情况下，你可以参照《通用目的检查表》。虽然该清单只有英文和日文版，但里面包含了为了学校课业想学习日语的人所需要的“我能做某某事”，而且里面还有比 B2 更高级别（C1、C2）的“我能做某某事”

“用日语我可以”里面，列举了很多“我能做某某事”的项目。A0是最简单的，B2是《日语文件夹》里最难的。

读一下对你而言最重要技能项的“我能做某某事”的部分，然后一一考虑，哪项是你“一个人能做到”的，哪项是“有别人帮助能做到”的，哪项是“还做不到”的。

光这么说有些抽象，我们来看个具体例子吧。比如说“听”的A2部分有“听得懂自己熟悉的日常话题的谈话”一项（详见第10页）。

	无需帮助	需要帮助	下一个目标
4 听得懂自己熟悉的日常话题的谈话			

所谓“日常的”并不是工作或是学习的事情，而是与生活或是兴趣之类相关的，你“非常了解”的话题。这可能是你家附近超市打折促销的闲聊；也可能是你去过的晚会的趣事；如果你是球迷的话，也可能是关于足球的胡侃。

你在听日本人之间谈论这些的话题时，大体上能听懂吗？如果能，就可以把这一项当做是“一个人能做的”。如果对方放慢语速，给你解释你不懂的词之后你能理解的话，那就是“有别人帮助能做到”的。

你现在全部“一个人能做到”的是哪一级？净是自己还做不到的是哪一级？全部“一个人能做到”的一级是对你而言过于简单的级别，净是自己还做不到的一级是对你而言过难的级别。有多项“一个人能做到”或是“有别人帮助能做到”的是哪一级呢？这一级代表你现在的水平。如下所示，请看《日语文件夹》第六页“我的日语”图表，并在符合你现在水平一栏里画上○

例：我的日语

	A 1	A 2	B 1	B 2	C 1	C 2
听						
读						
说 [ 对话 ]			○			
说 [ 表达 ]						
写						

接下来，就从这一级别里面选择你的“近期目标”吧。近期目标的选择方法，将在下一章说明。

## 5 制定近期目标

在第三章你已经考虑过你学习日语的目的。不过你的目的恐怕不是在下周或是下个月就能达成的吧。有些时候，可能要花上几年的时间才能够达成目标。如果光考虑你最终目的的话，很可能你做到中途就放弃了。每一天，每一周都有一种“太好了，我做到了！”的感觉对保持持久的学习积极性起着很重要的作用。因此，不仅是最终的目的，制定很快就能实现的近期目标也是必要的。

怎样制定近期目标好呢？在第四章里，你已经选出了对你而言最重要的技能，并确定了你现在在该项技能的哪一级水平。再看一遍你所属级别的“我能做到某某事”的部分。“现在还做不到的事”和“有别人帮助能做到的事”里面，有哪些是你接下来想要做到的呢？当然只是让原本做不到的事变为有别人帮助能做到，有别人帮助能做到的事变为自己一个人努力能做到的项目，这些都可以。你也可以选择你生活中最需要的，或是觉得自己很快就能做到的，亦或是选择最能乐在其中的事。

在这里请考虑一下比水平等级里所列内容更具体的行动。回到我们在第四章举的“理解日常的众所周知话题的会话”一项（详见第10页）。以此项为例，请想想你生活或是兴趣爱好里你“熟知的”更具体详细的话题。你家附近超市打折促销的话题，或者是你参加过的晚会的话题，或者是关于足球的话题都可以。然后也考虑一下这个话题是

要跟谁说的。所谓的制定近期目标，就是选择你生活中的具体行动。例如，在和某某说话的时候，我要做到能听懂超市促销的内容，或是关于晚会的亦或是足球的谈话。

接下来，要考虑一下达成目标要花多长时间以及定下达成目标的截止日期。截止日期可能要真正做做看才能确定。由于截止日期日后可以有所变动，因此，先考虑一下大体能做到什么程度，然后制定达成目标的截止日期。

决定了下一步的目标和达成目标的截止日期之后，请在你选定的选项右侧“下一个目标”一栏里，写上截止日期。如下例所示：

例)

	无需帮助	需要帮助	下一个目标
4 听得懂自己熟悉的日常话题的谈话			2012/12/10

决定了下一步目标之后，接下来就要考虑为了达成目标要使用什么，用何种方式学习才好了。我们将会第六章介绍“使用什么”来

学习，在第七章介绍怎样决定“用何种方式”。

## 6 选择学习资源

所谓的学习资源，就是可以为你日语学习所用的一切。为日语学习而编订的教科书、词典就不用说了，街上的广告牌，电视上的天气预报，个人电脑，日本人同事，能告诉你日本相关情况的同国朋友，这些也是学习资源。这个教室里的“会话搭档”们也是学习资源的一种。

选择学习资源的时候，首先要考虑的是你现在的不足之处。它会妨碍你实现你的近期目标。你问题的症结可能在于你不知道必要的词汇；也可能只是你还没有习惯，也许多练几回就能做到了；也可能你只是不知道日本人通常按什么顺序来说明什么事情，如果弄清楚了，或许你也可以做得到。明白了目标难以实行的原因之后，你就可以考虑什么样的学习资源对消除这些原因起作用了。比方说你不懂超市打折谈话的原因是你单词不会的话，那写着打折相关的用语的东西就会对你有帮助了。

知道了什么是你所需要的学习资源，那就想想怎样拿到这些资源吧。学习资源又可以分为“为日语学习专门设计的学习资源”和“非为日语学习专门设计的学习资源”。接下来，我将向大家说明要找到符

合你近期目标的学习资源该做些什么。

### 【为日语学习专门设计的学习资源】

“为日语学习专门设计的学习资源”包括教科书及其附带 CD、词典、语法书、日语学习网站、智能手机应用软件等等。遗憾的是，在日本，这类为日语学习专门设计的学习资源的封面大多都是日语，不懂日语的话你可能就不知道这本书是什么类型的了。

在这个日语教室里，为了方便大家选择自己所需的资源，我们在书背上贴了标签。贴在上方的标签是说明该书是用何种语言写的。贴在下方的标签表示这本书适用于何种学习（具体请参照教室里的说明）。

#### 言語別



#### 言語技能

当你想知道和打折相关的单词的时候，请看以背诵单词为目的的学习资源的目录。你找到可能会有打折相关的单词的章节了吗？如果有的话，就去看那一章。没必要从教科书的第一课开始按顺序一课不落的学。只看你想学的部分也可以。

日语学习网站、智能手机应用程序的用法也一样。要搜索有助于你达成近期目标的学习资源。为了帮大家节约时间，我们准备在该日语教室的电脑里，放上与各项“我能做某某事”相关的日语学习网站及其他网页清单。

### 【非为日语学习专门设计的学习资源】

所有用了日语的东西，都是学习资源。比如说超市打折用语吧。超市的网页也好，超市的告示牌、广播也好，都是学习资源。可以回答你“什么什么用日语怎么说？”的朋友们也是学习资源。

要查找非为日语学习专门设计的学习资源，你要想想你日常生活中使用了什么和你近期目标相关的用语。那些东西在哪里（如果需要提示的话，请参照《日语文件夹》33页的“学习日语，练习日语的机会”部分）

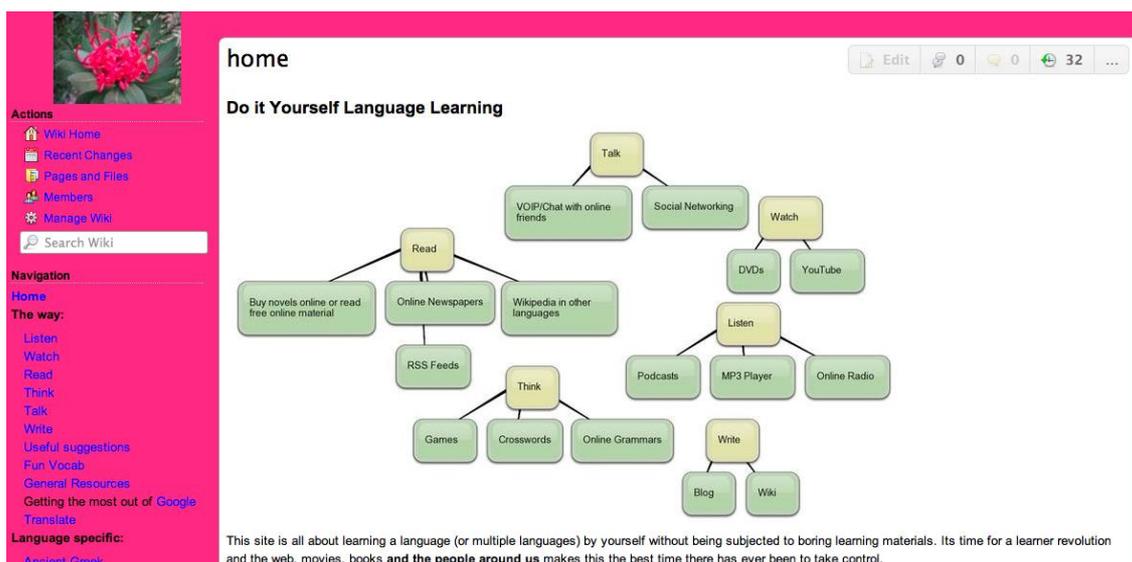
<学习日语，练习日语的机会>

场所	学习内容 学习方式
例： 在家中	天气预报时用的词。每天看天气预报；反复听听不懂的部分
在家中	
在商店	
在路上	
在电车及公车上	
在工作的地方或在学校	

以下是对非为日语学习专门设计的学习资源包括哪些东西进行说明的网页。

## Do it Yourself Language Learning

<http://dzyanna.wikispaces.com/home>



该网页是英文网页，大家可以利用 Lexilogos 网站上的“网页翻译”将该英文网页翻译成中文或是越南语。翻译网页的网址如下：

[http://www.lexilogos.com/english/translation\\_page.htm](http://www.lexilogos.com/english/translation_page.htm)

下一页有该网站的截图。在截图中，左侧有个红色 **X** 的长条。在这个长条里输入想翻译的网址。从 Google 的菜单里选择 English > Chinese 或是 English > Vietnamese 然后单击确定就可以了。

## < Lexilogos 主页 >

English > Vietnamese 的选项在该截图里看不到。该选项在网页下部。

Web page translation

text translation

Online Translator

translation is very approximative: it's only a basic help which needs to correct the result.

translation English <> Arabic, Bulgarian, Catalan, Chinese, Croatian, Czech, Danish, Dutch, Finnish, French, German, Greek, Hebrew, Hindi, Italian, Indonesian, Japanese, Korean, Latvian, Lithuanian, Norwegian, Persian, Polish, Portuguese, Romanian, Russian, Serbian, Slovak, Slovenian, Spanish, Swedish, Tagalog, Ukrainian, Vietnamese

http://itzyanna.wikispaces.com/home

Google

English > Arabic  
English > Bulgarian  
English > Catalan  
English > Chinese  
English > Chinese trad.

Arabic > English  
Bulgarian > English  
Catalan > English  
Chinese > English  
Chinese trad. > English

other choices:  
page written in  
French

## < 翻译成中文的网页 >

Translate

From: English To: Chinese (Simplified) View: Translation Original

欢迎。了解更多关于什么Wikispaces提供的。

Games Crosswords Online Grammars Write Blog Wiki

这个网站是所有关于学习一门语言（多国语言），自己没有受到枯燥的学习材料。它的时间为一个学习的革命和网络，电影，书籍和我们周围的人，这是最好的时候有过控制。

我的“系统”是如下所示：

往往有很多的语言，你已经知道，它只是一个学习如何发现问题。要做到这一点，你需要：

- 了解如何写字母的语言
- 了解如何识别进口从其他语言的话。对于印欧语言学会发现共同发展的话（也被称为同源）
- 听大量的音乐和广播的语言，使挑选出来的话，你已经知道的游戏

- 学习一些基本的短语和单词，让你开始，但要确保它只是基础知识（来源短语书，YouTube视频或在线卡工具 - 最好是有声）
- 开始阅读报纸，网上的文章（不要试图听懂每个单词，只需要点，但使用谷歌翻译，如果你是真的很棒的东西）
- 开始使用您的基本短语的人，你知道谁是母语或第二语言的语言发言。即使学习者的语言可以与大家分享他们所知道的。如果你犯了一个错误，那么只是耸耸肩。如果你可以来庆祝自己的错误，并记住他们，所以你可以告诉其他学生，让他们感觉更好地了解自己的学习冒险。
- 练习你所知道的行动的情况下 - 你会怎么说，如果你遇到一个人，或想找到厕所。开始用简单的句子，你已经知道的单词的基础上，添加一对夫妇的话，在一个时间来建立更复杂的句子结构。尝试使用相关的手势和情绪，以有趣的方式，真正采取行动。

## < 翻译成越南语的网页 >

Translate From: English To: Vietnamese View: Translation Original

Chào mừng bạn [Tìm hiểu thêm về những gì Wikispaces cung cấp](#).

Fun vocab  
Tổng Tài nguyên  
Nhận được nhiều nhất của Google Translate

**Ngôn ngữ cụ thể:**  
Hy Lạp cổ đại  
Cornish  
Đan Mạch  
Tiếng Faroe  
Đức  
Tiếng Hi Lạp (Modern)  
Hungary  
Thuộc về đảo Iceland  
Nhật Bản  
Maya  
Na Uy  
Tiếng Anh  
Old Norse  
Nga  
Tây Ban Nha  
Thụy Điển  
Ukraina

Blog Wiki

Trang web này là tất cả về học một ngôn ngữ (hoặc nhiều ngôn ngữ) của mình mà không bị vật liệu nhảm chán học. Thời gian của mình cho một cuộc cách mạng của học viên và trang web, phim ảnh, sách và **những người xung quanh chúng ta** làm cho thời gian này, tốt nhất đã từng có được kiểm soát.

"Hệ thống" như sau:

Thường có rất nhiều ngôn ngữ mà bạn đã biết và vấn đề chỉ là một học làm thế nào để phát hiện. Để làm điều này bạn cần phải:

- Tìm hiểu các chữ cái của ngôn ngữ được viết như thế nào
- Tìm hiểu làm thế nào để xác định từ nhập khẩu từ các ngôn ngữ khác. Đối với các ngôn ngữ Ấn-Âu học để phát hiện những từ thường được phát triển (hay còn gọi là cùng nguồn gốc)
- Nghe rất nhiều âm nhạc và chương trình phát sóng trong ngôn ngữ, làm cho một trò chơi chọn ra những từ bạn đã biết

1. Tìm hiểu một vài cụm từ cơ bản và vocab để bạn bắt đầu nhưng chắc chắn rằng nó chỉ là những điều cơ bản (nguồn từ sách cụm từ, youtube video hoặc công cụ flash trực tuyến bằng thẻ - tốt với âm thanh)
2. Bắt đầu đọc: báo chí, bài báo trực tuyến (không cố gắng hiểu mỗi từ, chỉ những điểm chính mà sử dụng google dịch nếu bạn đang thực sự tò mò về một cái gì đó)
3. Bắt đầu bằng cách sử dụng các cụm từ cơ bản của bạn về những người bạn biết là những người nói các ngôn ngữ bản địa hoặc tốt thứ hai của ngôn ngữ. Ngay cả người học của ngôn ngữ có thể chia sẻ với bạn những gì họ biết. Nếu bạn thực hiện một sai lầm sau đó chỉ cần nhún vai. Nếu bạn có thể cố gắng để kỷ niệm những sai lầm của bạn và ghi nhớ chúng, do đó bạn có thể nói với các học viên khác sau đó và làm cho họ cảm thấy tốt hơn về cuộc

## 7 决定学习资源的使用方法

找到了学习资源之后，就该考虑如何使用它了。一种资源有多种用法。例如，你的近期目标是做到能做自我介绍。某本教科书里有自我介绍的会话。你会怎样使用该会话呢？

也许有人会把会话读出来，也许有人会把教科书的光盘拷到 iPod 里，在上班的电车上听，也许有人会参照会话写自己的自我介绍。这些的活动全都有用。

在决定学习资源使用方法时，有几点很重要。首先，最好是做和你目标技能相对应的学习活动。也就是说，如果目标技能是“说”的话，你的学习活动最好也采用说的方式。用 iPod 在电车里听会话，在你一个人的时候再听一遍然后复述或许是个练习“说”的不错的办法。

其次，同样的内容最好多重复几遍。语言的学习和运动、乐器的练习一样，都是在不断地反复练习中逐步提高的。

还有，自己做回想的练习也很重要。例如，能边看会话边读了的话，那接下来就试试看能不能不看课本把它说出来吧。你可以试试在泡澡的时候回想会话。

最后，选择自己喜欢的学习方法也很重要。比方说有人觉得在刚开始先掌握语法规则学起来会更容易。与此相反，比起规则，有的人更想先切身体验一下。在记东西的时候也是因人而异。有人觉得通过听更容易记住，有人觉得通过看更容易记，还有人觉得写下来才能记得住。这些方法并无对错之分，重要的是选择适合你自己的学习方法。（寻找适合自己学习方法方面需要提示的人，请参阅《日语文件夹》34～36页）

请以上内容为参考，考虑一下与你的目标，喜欢的学习方法以及与你的生活模式相匹配的学习资源使用方法。

决定了使用什么样的资源，进行什么样的学习活动后，请在《日语文件夹》第31页的“近期目标”里，写下你的计划。

## 8 制定切实可行的计划

在第五章，你选好了近期目标，并定下了达成期限。在第六章里，你选择了达成目标所要使用的学习资源。在第七章，你也想好了学习资源该如何使用。到这里，计划算是完成了。但，这个计划能否毫不勉强地实行呢？计划的实行是很重要的。哪怕一天只有5分钟也好，只要能照计划实行的话，就能体会到成就感，一点点切实进步了的话，自信会随之而生。

为了确认你的计划的切实可行性，请考虑下列问题。

在一周的时间里，你打算什么时候进行该学习活动呢？每天做？周一到周五做？还是在周六周日做？

在一天当中，你什么时候进行该学习活动呢？早上一起来就进行？午休期间进行？还是晚上睡觉前进行？

你打算在哪儿做呢？在家里？在电车上？在公司？还是在日语教室？

你有多少时间来做？5分钟？10分钟？还是一小时？

你是一个人做？还是和谁一起做？如果有想一起做的人，你的计划又是否适合那个人呢？

上述问题的答案，请写在第七章最后“我的目标”（《日语文件夹》第31页）里。

例如在下一页的例子里，你知道5月17号能和朋友一起去餐馆，因此，记下吃过的料理名字也是在17号。写下数字的说法，并把它贴在冰箱上这件事，今天就能做到。从今天开始，每天做饭的时候就可以看着贴在冰箱上的数字的说法来学习了。询问点餐时服务员会说的话安排到下周到日语教室上课的时候做。下周日语教室的课在5月19号，下次能去餐馆的时间是5月25号。所以，要到25号才能确定能不能做到去餐馆点自己想吃的料理。因此，目标达成的期限不是在5月19号，而是改到25号。下周在日语教室学了询问餐厅服务员的用语之后，到25号之前，每天晚上拿出十分钟的时间，反复练习点餐时要说的话。

< 计划变更 >

日期	2006 年 5 月 12 日						
想学会的事	在餐馆点菜						
为了学会这些事我准备做什么？	和会日语的朋友去餐馆然后观察他。5/17 记下菜名。5/17 写下数字的说法，把它贴到冰箱门上以便记忆。5/12-做饭之类的时候记 在日语教室问别人，服务员一般用什么语言。5/19 去餐馆前反复练习如何叫菜。5/19~5/25 晚上、在家。每天 10 分钟左右						
你如何知道自己已会了？	如果在餐馆顺利叫到自己想点的菜的话。5/25						
什么时候能学会？	<del>2006 年 5 月 19 日</del> 2006 年 5 月 25 日						
学会了吗？	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%; border: none;">  -----  </td> <td style="width: 33%; border: none;">  -----  </td> <td style="width: 33%; border: none;">  -----  </td> </tr> <tr> <td style="border: none; text-align: center;">根本不行</td> <td style="border: none; text-align: center;">还可以</td> <td style="border: none; text-align: center;">已没问题</td> </tr> </table>	-----	-----	-----	根本不行	还可以	已没问题
-----	-----	-----					
根本不行	还可以	已没问题					

“我的目标”，还有第五章结束后写入《日语文件夹》“用日语能做到”的截止日期等等，这些你现在有想变更的地方吗？

请把“我的目标”这张纸放入《日语文件夹》后面的袋子里。等到了截止日期的时候，看看自己能完成多少，然后在最下面的一栏写出

自我评价。随着“我的目标”这张纸的增加，也就清楚了自己进步了多少。知道自己进步了，你就会更想学下去。所以，“我的目标”这张纸请大家一定好好保存。

## 9 留下学习活动记录

在第八章，大家都制定了切实可行的计划。现在终于到了按照计划开始学习活动的时候了。不过，为了能确认计划是否顺利进行，记录是很必要的。有了记录，你就可以隔段时间重新审视计划，有必要的话还可以对计划进行修改。

《日语文件夹》里有“学习日记”（在第 32 页），大家可以把它作为留下学习记录、回顾学习活动的工具来用。

该日记有六个问题。开头的三个是有关你下个目标的。请写下你制定的学习计划进行的是否顺利，及其原因。另外，如果有觉得难的或是不明白的地方，也写下来。你还可以写下想向学习顾问请教的问题。学习顾问会看大家的学习日记，如果有问题的话，会给你写下答复。

第四个问题是实行近期目标的学习计划之外，你一周所做过的事情。像是你在生活中记住的词语，新学会的东西之类的都可以写下来。

第五个问题是你今天来日语教室做的事。像是和学习顾问的对话或是作为自己学习活动所做的事情等等都可以写。

第六个问题是下周你打算在日语教室做什么。请写下你要进行什么学习活动以及为此需要从家里带什么（即你需要为学习活动所做的准备）。此外，你也可以写下想和学习顾问说的话。

每次教室活动结束的之前，请留 10 分钟左右的时间写日记。日记用日语或是你的母语写都可以（不过大家写给学习顾问的问题可一定要用日语啊）。

到一月末，在日语教室结束的时候，你手里会有 10 张学习日记。光看日记，你就会发现自己学了很多东西，那种感觉想必会很棒吧！所以，“学习日记”一定要好好保存。

## 10 遇到难题时...

日语的学习不可能是一帆风顺的。在学习中你有时也会遇到难题。我经常从学习者那里听到的有这样一些难题：有些音怎么也发不出来，汉字记不住，学了的东西说不出来，阅读速度很慢等等。

解决这些问题有几个方法。

你或许可以先向那些日语好的人请教一下，看他们是怎样做的。如果觉得他们的方法适合你的话，你可以试试看。

为了能让大家找出问题的原因和解决办法，我们准备把每个问题分别作成小册子。如果需要的话，我们也会举办有关解决问题的讲座。对你来说，哪一部分是问题呢？你可以向学习顾问请教你的问题。

最后，推荐你最好看几本有关外语学习方法的书。下面几本书可能会对你有所帮助。如果想看除了日语学习的教课书以外的书，可以

看看这些。下面这些都是日语的原版书。

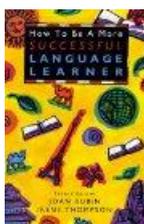


ジョーアン・ルービン、アイリーン・トンプソン『外国語の効果的な学び方』大修館書店



竹内理『「達人」の英語学習法—データが語る効果的な外国語習得法とは』草思社

你所擅长的语言里可能也有类似的书。像是上面提到的《怎样成为更加成功的语言学习者》（『外国語の効果的な学び方』）一书，原著是英文的，但也有中文版的译作。很遗憾，我们没能找到越南语版本的…。

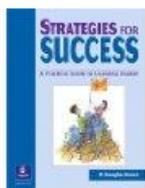


Joan Rubin & Irene Thompson (1994). *How to be a more successful language learner: Toward learner autonomy* (2<sup>nd</sup> ed.). Boston, MA: Heinle & Heinle Publishers.

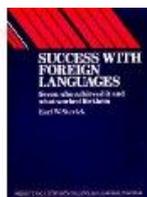


鲁宾(Rubin, J.)汤普森(Thompson, I)(2004). 《怎样成为更加成功的语言学习者》北京:外语教学与研究出版社

除此之外，还有以下这些书。虽然是有关英语学习的，但从外语学习这点来说，英语学习和大家的日语学习也有很多相似之处。大家可以看看做一下参考。



H. Douglas Brown (2001). *Strategies for success*. Harlow: Pearson Education.



E. W. Stevick (1989). *Success with foreign languages: Seven who achieved it and what worked for them*. New York: Prentice Hall.

在下面的网站可以找到上面这本书的 pdf 文件。

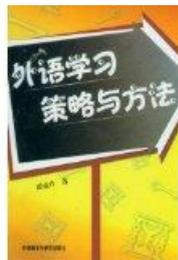
<http://www.sil.org/lingualinks/languagelearning/booksbackinprint/successwithforeignlanguages/success.pdf>



王初明 (2010). 《外语是怎样学会的》外语教学与研究出版社



徐火辉、徐海天 (2011). 《中国人英语自学方法教程(完全版)》中国金融出版社



潘亚玲 (2011). 《外语学习策略与方法》外语教学与研究出版社

=====

2012年度文化厅为了“生活者的外国人”的日语教育事业  
自己做主的日语学习 日语学习方法指南

执笔：青木直子

翻译：Jo Lumley（英文）

荣苗苗、欧丽贤（中文）

Vu Thi Thu Thao、北山夏季（越南语）

发行：兵库日语志愿者协会

发行日：2012年11月5日

=====