

赴日留学日语自学计划书 (2025-2026)

姓名: [您的姓名] 专业: 物理学系

2025 年 12 月 23 日

1 背景与目标

- 个人情况: 北京师范大学物理学系四年级本科生。
- 留学计划: 计划于 **2026 年 10 月** 前往日本攻读硕士学位 (物理/经济方向)。
- 当前水平: 零基础入门 (仅掌握五十音图)。
- 学习目标: 在赴日前达到能够应对日常生活及研究室基本沟通的水平 (约 JLPT N3 口语/听力水平)。
- 投入时间: 每周约 **8-10 小时** (利用课余及周末)。

2 使用教材与资源

- 核心教材: 《Genki I & II: An Integrated Course in Elementary Japanese》(第 3 版)。
- 辅助工具: Anki (单词记忆)、OTO Navi (音频跟读)。
- 校内资源: 北师大图书馆分级读物、留学生语伴交流。

3 阶段性进度规划

阶段一: 基础架构搭建 (2025.12 – 2026.04)

目标: 完成《Genki I》(第 1-12 课), 达到 JLPT N5 水平。

- 重点掌握形容词变形、动词 Te 形 (Te-form) 及基础句式。
- 能够进行简单的自我介绍、购物及描述日常生活。

阶段二：进阶表达与动词攻坚 (2026.04 – 2026.08)

目标：完成《Genki II》(第 13-23 课)，达到 JLPT N4 水平。

- 熟练切换“普通体”与“礼貌体”。
- 掌握可能态、被动态、使役态（为学术日语打基础）。

阶段三：实战应用与学术衔接 (2026.09)

目标：学术场景模拟与生存日语。

- 针对租房、役所办理手续进行专项词汇突击。
- 学习研究室常用语（敬语基础），尝试阅读专业论文摘要。

4 周学习时间表 (示例)

基于“重听说、轻手写”的原则，每周安排如下：

时间	学习内容
周一 (1h)	新课输入：学习教材语法点，理解逻辑。
周二–周四 (1.5h)	碎片复习：利用 Anki 背单词，做课后练习 (Workbook)。
周五 (1h)	口语训练：影子跟读 (Shadowing) 或寻找语伴练习。
周六 (4h)	深度攻坚：复习全周内容，完成单元测试，阅读简单的分级读物。
周日 (1h)	机动/休息：观看日剧/动漫磨耳朵，调整下周计划。

5 希望咨询老师的问题

1. 考虑到物理系课业较重，目前的进度安排（约两周一课）是否合理？
2. 针对硕士留学的需求，在完成初级教材后，是否有必要专门学习《物理日语》之类的专业词汇书，还是直接看论文更好？
3. 在自学过程中，最容易被忽视的“坏习惯”有哪些？希望老师能给一些避坑建议。