

～ようにする／～ようにしている (努力習慣)

「～ようにする／～ようにしている」(努力做到・養成習慣) — ① 文型と例句

N4

姓名： 日期：

STEP 1・先讀懂文型：先看下面的句型公式與說明，再把例句一句一句唸出聲音。看懂了、唸熟了，再翻到第 2 頁自己動筆寫。



柴犬老師陪你學！

動詞 (辭書形／ない形) + ようにする／ようにしている

「～ようにする」表達**自己有意識地努力做到某事**。

****接續****：

- ① 辭書形＋ようにする：「毎日運動する**ようにする**」(努力天天運動)。
- ② ない形＋ようにする：「夜更かししない**ようにする**」(努力不熬夜)。

****兩種用法****：

- ① **「～ようにする」**=**現在做出決意**：「明日から運動する**ようにする**」(從明天起要運動)。
 - ② **「～ようにしている」**=**持續在努力的習慣**：「毎日 7 時に起きる**ようにしている**」(我努力每天 7 點起)。
- 講自己生活習慣・自我介紹時、**「～ようにしている」壓倒性常用**。

****頻出話題****：

- ・健康：野菜を食べる／水を飲む／夜更かししない／甘い物を控える ようにしている。
- ・學習：毎日日本語を聞く／間違いをすぐ直す ようにしている。
- ・人際：早く返信する／人の話をよく聞く／感謝を伝える ようにしている。

****「ようにする」 vs 「ようになる」(36-2) ** (最大對比)：**

- ・**ようにする**=**自己主動努力** (意志)：「早起きする**ようにしている**」(我努力早起)。
 - ・**ようになる**=**自然・能力的變化**：「早く起きられる**ようになった**」(變得能早起了)。
- 努力(する) → 結果(なる)的流向是日語表達進步的標準組合。

****「ようにしている」 vs 「ています」(28-2)：**

- ・**ようにしている**=**有意識地努力**保持的習慣。
 - ・**ています**=**自然在做**的習慣 (不刻意)。
- 例：「毎日コーヒーを飲んでいる」(自然在喝) / 「毎日コーヒーを飲まない**ようにしている**」(意識性不喝)。

****「ことにする」 vs 「ようにする」**：**

- ・**ことにする**=**決定** (一次性決定)。
- ・**ようにする**=**努力／持續** (持續性意識行為)。

例句 (9 句)

毎日 7 時に起きるようにしています。(まいにち しちじにおきるようにしています。) 我努力每天 7 點起。

夜の食べ歩きの後、野菜をたくさん食べるようにしています。(よいの たべあるきのあとは、やさいをたくさん たべるようにしています。) 夜市吃完一輪後、努力多吃蔬菜。

夜更かししないようにしています。(よふかししないようにしています。) 我努力不熬夜。

明日から運動するようにする。(あしたから うんどう するように する。) 從明天起努力運動。

Iku 老師のサイトで毎日日本語を聞くようにしている。(イク ろうしの サイトで まいにち にほんごを きくように している。) 努力每天用 Iku 老師網站聽日文。

甘い物 (タピオカ・豆花) を食べないようにしています。(あまい もの (タピオカ・トウファ) を たべないように しています。) 盡量不吃甜的 (珍奶、豆花)。

台湾は暑いから、水をたくさん飲むようにしている。(たいわんは あついから、みずを たくさん のむように している。) 台灣熱、努力多喝水。

(柴犬のため) 散歩は毎日するようにしている。(さんぼは まいにち するように している。) (為柴犬) 努力天天散步。

毎日少しずつ片付けるようにしている。(まいにち すこしずつ かたづけるように している。) 努力每天整理一點。

～ようにする／～ようにしている (努力習慣)

「～ようにする／～ようにしている」(努力做到・養成習慣) — ② 練習

N4

姓名： 日期：

STEP 2・自己寫寫看：看左邊的提示詞，在底線上寫出完整的日文句子，記得加上正確的助詞與句尾。寫完再翻到第 3 頁對答案。

動詞 (辭書形/ない形) + ようにする/ようにしている

1 提示：毎日 7 時・起きる (おきる)

2 提示：野菜・たくさん (やさい)

3 提示：夜更かし・しない (よふかし)

4 提示：明日から・運動 (うんどう)

5 提示：日本語・聞く (きく)

6 提示：甘い物・食べない (あまい)

7 提示：水・たくさん (みず)

8 提示：話・よく聞く (はなし)

9 提示：片付け・少しずつ (かたづけ)

10 提示：無駄遣い・しない (むだづかい)

11 提示：返信・早く (へんしん)

12 提示：歩く・なるべく (あるく)

13 提示：笑顔・絶やさない (えがお)

14 提示：悪口・言わない (わるぐち)

15 提示：新聞・読む (しんぶん)

16 提示：(罨)「する」vs「なる」 (するなる)

17 提示：(罨)「ようにしている」が頻出 (しゅうかん)

18 提示：(罨)「ことにする」と区別 (ことにする)

19 提示：(自由) 面接の自己 PR (めんせつ)

20 提示：(自由) 健康ルール (けんこう)

21 提示：(自由) 柴犬との約束 (しばいぬ)

22 提示：塩・控える (しお)

23 提示：感謝・伝える (つたえる)

～ようにする／～ようにしている（努力習慣）

「～ようにする／～ようにしている」（努力做到・養成習慣） — ③ 解答

N4

姓名： 日期：

STEP 3・對答案：以下為已驗證的模範解答。標示「參考解答」者為開放式題目的其中一種正解，並非唯一答案。

1 提示：毎日 7 時・起きる（おきる）

毎日 7 時に起きるようにしています。（まいにち しちじに おきるようにしています。）

まいにち しちじに おきるようにしています。

努力 7 點起。

2 提示：野菜・たくさん（やさい）

野菜をたくさん食べるようにしています。（やさいをたくさん たべるようにしています。）

やさいをたくさん たべるようにしています。

努力多吃菜。

3 提示：夜更かし・しない（よふかし）

夜更かししないようにしています。（よふかし しないようにしています。）

よふかし しないようにしています。

盡量不熬夜。

4 提示：明日から・運動（うんどう）

明日から運動するようにする。（あしたから うんどう するようにする。）

あしたから うんどう するようにする。

明天起運動。

5 提示：日本語・聞く（きく）

毎日日本語を聞くようにしている。（まいにち にほんごを きくようにしている。）

まいにち にほんごを きくようにしている。

努力每天聽日文。

6 提示：甘い物・食べない（あまい）

甘い物を食べないようにしています。（あまい ものを たべないようにしています。）

あまい ものを たべないようにしています。

盡量不吃甜的。

7 提示：水・たくさん（みず）

水をたくさん飲むようにしている。（みずをたくさん のむようにしている。）

みずをたくさん のむようにしている。

努力多喝水。

8 提示：話・よく聞く (はなし)

人の話をよく聞くようにしている。 (ひとのはなしをよくきくようにしている。)

ひとのはなしをよくきくようにしている。

認真聽人說話。

9 提示：片付け・少しずつ (かたづけ)

毎日少しずつ片付けるようにしている。 (まいにちすこしずつかたづけるようにしている。)

まいにちすこしずつかたづけるようにしている。

每天整理一點。

10 提示：無駄遣い・しない (むだづかい)

無駄遣いをしないようにしている。 (むだづかいをしないようにしている。)

むだづかいをしないようにしている。

盡量不亂花錢。

11 提示：返信・早く (へんしん)

メールにはすぐ返信するようにしている。 (メールにはすぐへんしんするようにしている。)

メールにはすぐへんしんするようにしている。

盡量馬上回信。

12 提示：歩く・なるべく (あるく)

なるべく歩くようにしている。 (なるべくあるくようにしている。)

なるべくあるくようにしている。

盡量走路。

13 提示：笑顔・絶やさない (えがお)

いつも笑顔を絶やさないようにしている。 (いつもえがおをたやさないようにしている。)

いつもえがおをたやさないようにしている。

努力一直保持笑容。

14 提示：悪口・言わない (わるぐち)

人の悪口を言わないようにしている。 (ひとのわるぐちをいわないようにしている。)

ひとのわるぐちをいわないようにしている。

盡量不説人壞話。

15 提示：新聞・読む (しんぶん)

毎日新聞を読むようにしています。 (まいにちしんぶんをよむようにしています。)

まいにちしんぶんをよむようにしています。

努力天天看報。

16 提示：(異) 「する」 vs 「なる」 (するなる)

(自分の努力) ^{するなる} する / (自然変化) なる

するなる

「する」=主動努力、「なる」=自然變。

17 提示：(異) 「ようにしている」が頻出 (しゅうかん)

(決意) ^{しゅうかん} ようにする / (習慣中) ようにしている

しゅうかん

説自己習慣常用「している」。

18 提示：(異) 「ことにする」と区別 (ことにする)

(決定) ^{ことにする} ことにする / (努力) ようにする

ことにする

「ことにする」=決定、「ようにする」=努力。

19 提示：(自由) 面接の自己 PR (めんせつ)

参考解答

毎日 Iku 老師のサイトで新しい単語を 5 つ覚えるようにしています。(まいにち Iku ろうしの サイトであたらしい たんごを 5 つ おぼえるように しています。)

まいにち Iku ろうしの サイトであたらしい たんごを 5 つ おぼえるように しています。

努力每天用 Iku 老師網站背 5 個新詞。

20 提示：(自由) 健康ルール (けんこう)

参考解答

台湾の蒸し暑さで疲れないように、ストレスを溜めないようにしている。(たいわんの むしあつさで つかれないように、ストレスを ためないように している。)

たいわんの むしあつさで つかれないように、ストレスを ためないように している。

為了不被台灣濕熱搞累、盡量不累積壓力。

21 提示：(自由) 柴犬との約束 (しばいぬ)

参考解答

柴犬とは毎日散歩する時間を作るようにしている。(しばいぬとは まいにち さんぽ する じかんをつくるように している。)

しばいぬとは まいにち さんぽ する じかんをつくるように している。

努力每天為柴犬留散步時間。

22 提示：塩・控える (しお)

塩を控えるようにしている。(しおを ひかえるように している。)

しおを ひかえるように している。

盡量少鹽。

23 提示：感謝・伝える (つたえる)

「ありがとう」をちゃんと伝えるようにしている。(ありがとうを ちゃんと つたえるように している。)

ありがとうを ちゃんと つたえるように している。

努力把感謝說出口。

