

～ことにする（自己決定・養成習慣）

「～ことにする／～ことにしている」（自己決定・養成習慣） — ① 文型と例句

N3・CEFR B1

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 → +ことにする（決定）／ことにしている（習慣）

「～ことにする」表示說話者**自己**經過思考後、憑**自己的意志**做出的決定（≡「～に決める」）。重點是「決定的人是說話者本人」。

接續：

- ①動詞辭書形+ことにする：「明日から早く起きることにする」（決定明天起早起）。
- ②動詞ない形+ことにする：「お酒は飲まないことにする」（決定不喝酒）。
- ③過去式 ことにした=當下做出決定的瞬間：「会社を辞めることにした」（我決定辭職了）。

N3 兩大用法：

- ①【決定】ことにする／ことにした：表達一次性的意志決定。「今年の夏は北海道へ行くことにした」。
- ②【習慣】ことにしている：表達自己**刻意維持**的習慣、是自律養成的結果。「毎朝6時に起きることにしている」「夜は何も食べないことにしている」。

最重要對比 — N3 必考辨別點：

- ・「ことにする」=**自己**的意志決定：「私は留学することにした」（我自己決定去留學）。
 - ・「ことになる」(52-2)=**別人或情勢**造成的決定／結果：「私は東京へ転勤することになった」（公司決定我要調職）。
- 同樣是「決定」、決定者是「自己」用ことにする、是「外部・情勢」用ことになる。
- ・「ようにする」=努力使（行為持續往某方向）：「野菜を食べるようにする」（努力多吃蔬菜、未必每次做到）。
 - ・「ことにしている」=已經養成、固定在做的習慣（比ようにする更確定）：「毎日野菜を食べることにしている」（每天一定吃蔬菜）。

注意：

- ①「ことにしている」vs 單純「ている」：「散歩している」只是現在正在散步或客觀習慣；「散歩することにしている」強調「這是我**自己決定**要維持的習慣」、帶自律語感。
- ②前面只接動詞（辭書形／ない形）、不接名詞、形容詞。
- ③口語常見、商務・日常都通用：「来週から禁煙することにしました」。

例句（9句）

悩んだ末、会社を辞めることにした。（なやんだすえ、かいしゃをやめることにした。） 煩惱許久後、我決定辭職了。

今年の夏は北海道へ行くことにした。（ことしのなつはほっかいどうへいくことにした。） 今年夏天我決定去北海道。

健康のために、お酒は飲まないことにした。（けんこうのために、おさけはのまないことにした。） 為了健康、我決定不喝酒了。

毎朝6時に起きることにしている。（まいあさろくに起きることにしている。） 我（自律）每天早上六點起床。

夜10時以降は何も食べないことにしている。（よるじゅうじいこうはなにもたべないことにしている。） 我規定自己晚上十點後什麼都不吃。

毎日日記を書くことにしている。（まいにちにつきをかくことにしている。） 我習慣每天寫日記。

来週から禁煙することになりました。(らいしゅうから きんえんすることになりました。) 我決定下週開始戒菸。

残念ですが、今回は参加しないことにします。(ざんねんですが、こんかいは さんかしないことにします。) 很可惜、這次我決定不参加。

週末は必ず運動することになっている。(しゅうまつは かならず うんどうすることになっている。) 我規定自己週末一定運動。

～ことにする（自己決定・養成習慣）

「～ことにする／～ことにしている」（自己決定・養成習慣） — ② 練習

N3・CEFR B1

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 → +ことにする（決定）／ことにしている（習慣）

1 提示：会社・辞める（やめる）

2 提示：夏・北海道（ほっかいどう）

3 提示：お酒・飲まない（のまない）

4 提示：6時・起きる（おきる）

5 提示：夜・食べない（たべない）

6 提示：毎日・日記（にっき）

7 提示：禁煙・来週（きんえん）

8 提示：今回・参加しない（さんか）

9 提示：週末・運動（うんどう）

10 提示：(異)「ことにする」vs「ことになる」（じた）

11 提示：(畏) 一次決定 vs 習慣 (じかん)

12 提示：(畏) 接動詞辭書形/ない形 (せつぞく)

13 提示：(自由) ダイエット (だいえっと)

14 提示：(自由) 勉強 (べんぎょう)

15 提示：(自由) 節約 (せつやく)

16 提示：春・引っ越す (ひっこす)

17 提示：上司・報告 (ほうこく)

18 提示：家族・電話 (でんわ)

19 提示：朝・コーヒー (こーひー)

20 提示：旅行・京都 (きょうと)

21 提示：誘い・断る (ことわる)

22 提示：健康・歩く (あるく)

～ことにする（自己決定・養成習慣）

「～ことにする／～ことにしている」（自己決定・養成習慣） — ③ 解答

N3・CEFR B1

姓名： 日期：

STEP 3・対答案：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：会社・辞める（やめる）

悩んだ末、会社を辞めることにした。（なやんだ すえ、かいしゃをやめる ことにした。）

なやんだ すえ、かいしゃをやめる ことにした。

煩惱後決定辭職。

2 提示：夏・北海道（ほっかいどう）

今年の夏は北海道へ行くことにした。（ことしの なつは ほっかいどうへ いく ことにした。）

ことしの なつは ほっかいどうへ いく ことにした。

夏天決定去北海道。

3 提示：お酒・飲まない（のまない）

健康のために、お酒は飲まないことにした。（けんこうの ために、おさけは のまない ことにした。）

けんこうの ために、おさけは のまない ことにした。

為健康決定不喝酒。

4 提示：6時・起きる（おきる）

毎朝6時に起きることにしている。（まいあさ ろくじに おきる ことにしている。）

まいあさ ろくじに おきる ことにしている。

習慣六點起床。

5 提示：夜・食べない（たべない）

夜10時以降は何も食べないことにしている。（よる じゅうじ いこうは なにも たべない ことにしている。）

よる じゅうじ いこうは なにも たべない ことにしている。

規定自己晚上不吃。

6 提示：毎日・日記（にっき）

毎日日記を書くことにしている。（まいにち にっきを かく ことにしている。）

まいにち にっきを かく ことにしている。

習慣每天寫日記。

7 提示：禁煙・来週（きんえん）

来週から禁煙することにしました。（らいしゅうから きんえんする ことにしました。）

らいしゅうから きんえんする ことにしました。

決定下週戒菸。

8 提示：今回・参加しない (さんか)

残念ですが、今回は参加しないことにします。(ざんねんですが、こんかいはさんかしないことにします。)

ざんねんですが、こんかいはさんかしないことにします。
決定這次不参加。

9 提示：週末・運動 (うんどう)

週末は必ず運動することになっている。(しゅうまつはかならずうんどうすることになっている。)

しゅうまつはかならずうんどうすることになっている。
規定自己週末運動。

10 提示：(異)「ことにする」vs「ことになる」(じた)

(自己決定) 会社を辞めることにした / (公司安排) 転職することになった

じた
決定者是自己用ことにする、是外部用ことになる。

11 提示：(異) 一次決定 vs 習慣 (じかん)

(一次) N2を受けることにした / (習慣) 毎日単語を覚えることにしている

じかん
した=一次決定、している=持續習慣。

12 提示：(異) 接動詞辭書形 / ない形 (せつぞく)

(○) 食べないことにする / (×) 健康ことにする

せつぞく
前面只接動詞、不接名詞・形容詞。

13 提示：(自由) ダイエット (だいえっと)

参考解答

今日から甘いものを食べないことにした。(きょうからあまいものをたべないことにした。)

きょうからあまいものをたべないことにした。
決定今天起不吃甜食。

14 提示：(自由) 勉強 (べんきょう)

参考解答

毎晩30分日本語を勉強することになっている。(まいばんさんじゅつぷんにほんごをべんきょうすることになっている。)

まいばんさんじゅつぷんにほんごをべんきょうすることになっている。
我規定自己每晚讀30分鐘日文。

15 提示：(自由) 節約 (せつやく)

参考解答

今月から外食を控えることにした。(こんげつからがいしょくをひかえることにした。)

こんげつからがいしょくをひかえることにした。
決定這個月起少外食。

16 提示：春・引っ越す (ひっこす)

春になったら新しい家に引っ越すことにした。 (はるになったら あたらしい いえに ひっこす ことにした。)

はるになったら あたらしい いえに ひっこす ことにした。
決定春天搬到新家。

17 提示：上司・報告 (ほうこく)

問題が起きたらすぐ上司に報告することになっている。 (もんだいが おきたら すぐ じょうしに ほうこくする ことにしている。)

もんだいが おきたら すぐ じょうしに ほうこくする ことにしている。
我規定自己出問題就马上向上司报告。

18 提示：家族・電話 (でんわ)

週に一度は家族に電話することになっている。 (しゅうに いちどは かぞくに でんわする ことにしている。)

しゅうに いちどは かぞくに でんわする ことにしている。
我習慣每週打一次电话给家人。

19 提示：朝・コーヒー (こーひー)

朝は必ずコーヒーを一杯飲むことにしている。 (あさは かならず こーひーを いっぱい のむ ことにしている。)

あさは かならず こーひーを いっぱい のむ ことにしている。
我習慣早上一定喝一杯咖啡。

20 提示：旅行・京都 (きょうと)

今度の連休は京都を旅行することにした。 (こんどの れんきゅうは きょうとを りょこうする ことにした。)

こんどの れんきゅうは きょうとを りょこうする ことにした。
決定这次连假去京都旅行。

21 提示：誘い・断る (ことわる)

今夜は疲れているので、飲み会は断ることにした。 (こんやは つかれているので、のみかいは ことわる ことにした。)

こんやは つかれているので、のみかいは ことわる ことにした。
今晚太累、决定推掉聚餐。

22 提示：健康・歩く (あるく)

一駅前で降りて歩くことにしている。 (ひとえき まえで おりて あるく ことにしている。)

ひとえき まえで おりて あるく ことにしている。
我习惯提早一站下车走路。