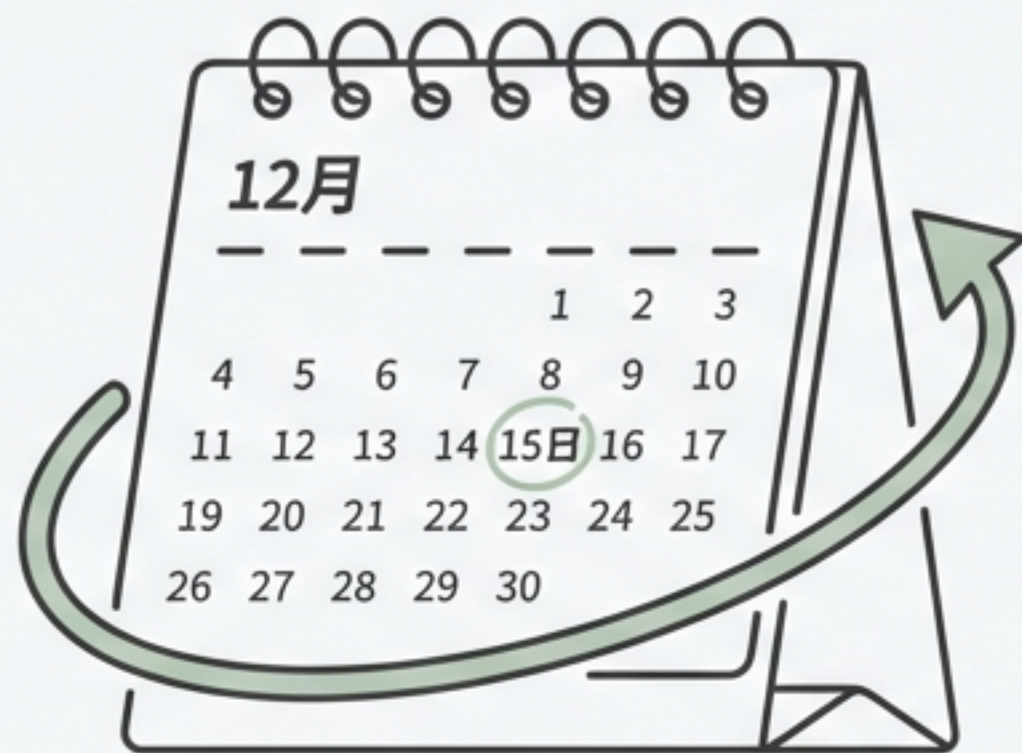


N3 / N4 语法指南

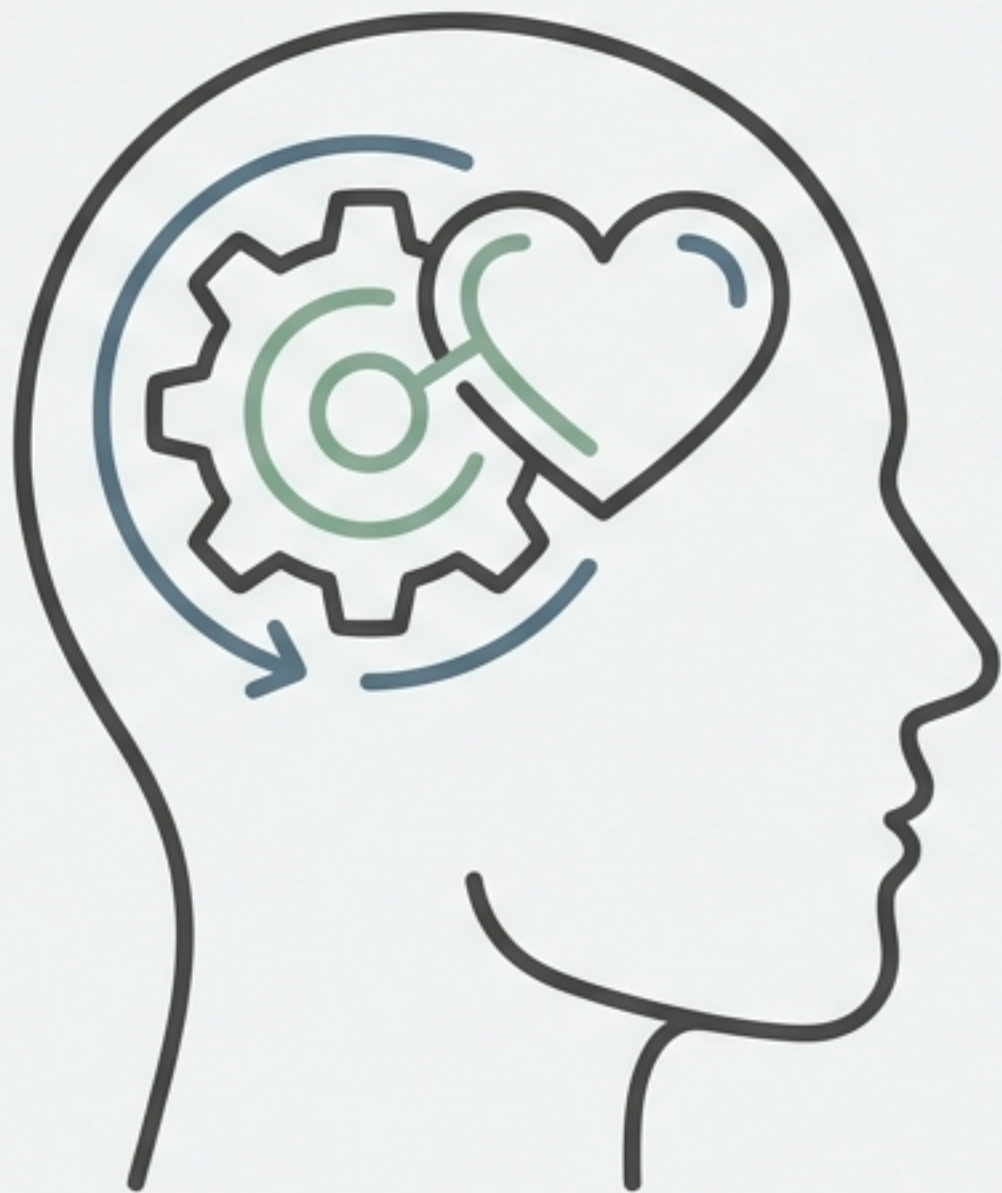


掌握日语中的“习惯与坚持”

彻底解析「～ようにしている」

一种表达“有意识的努力”和“生活习惯”的关键语法

核心含义：不仅仅是“做了”



定义

表示为了达成某种目的，**持续地、有意识地**付出努力。

关键词

习惯 (Habit) • 努力 (Effort) • 持续 (Continuity)

关键解释

它不仅仅描述动作本身，更强调“为了做到这一点，我正在用心坚持”的过程。

Key Insight:

包含“心がけている”（用心留意）的语感。

接续形式 (Connection Form)

肯定形式 (Positive)

[动词辞书形] + ようにしている

食べる + ようにしている
→ 为了能吃到，正在努力坚持

否定形式 (Negative)

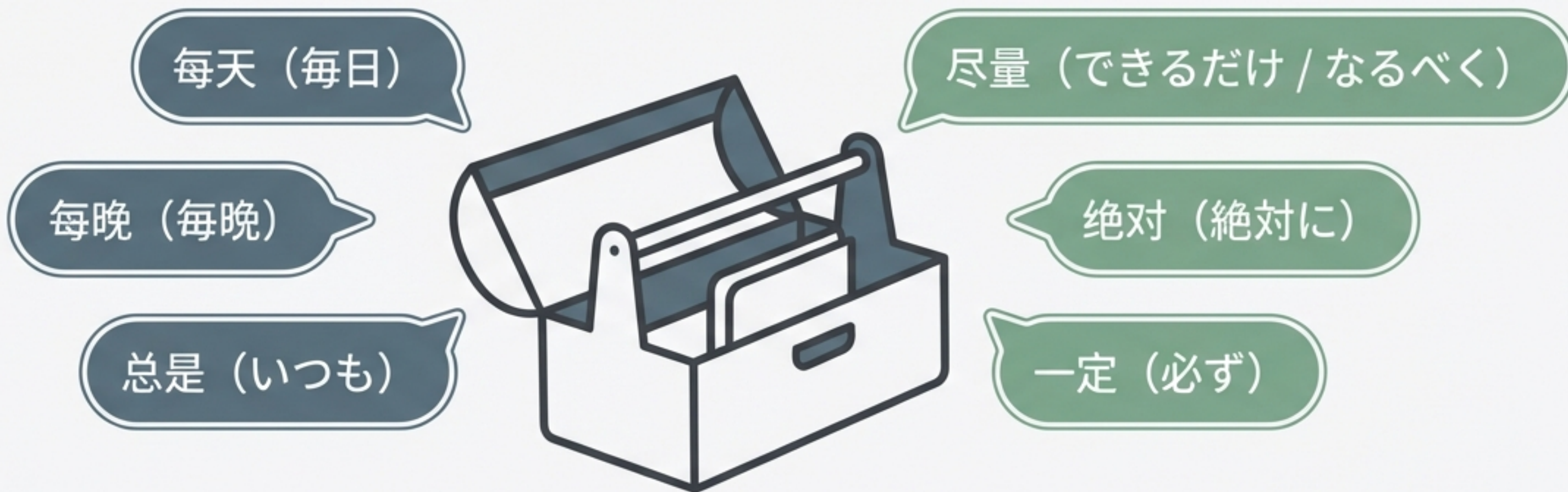
[动词内形 (ない形)] + ようにしている

食べない + ようにしている
→ 为了不吃，正在努力克制

注意：通常接在 **意志动词**（可以通过自己的意志控制的动作）之后。

常用搭配：让表达更自然

这个语法通常与表示“频率”或“程度”的副词一起使用



Sentence Formula: [副词] + [动词] + ようにしている

为了健康，我 尽量（できるだけ） ...

场景一：健康与生活习惯 (Positive Habits)



运动 (Exercise)

健康のために、できるだけ
毎日運動するようにしています。

为了健康，我尽量每天坚持运动。



饮食 (Diet)

忙しくても、朝ごはんは
食べるようにしています。

不管多忙，我都坚持吃早饭。

分析：这里的重点是即使有时做不到，但主观上在努力坚持。

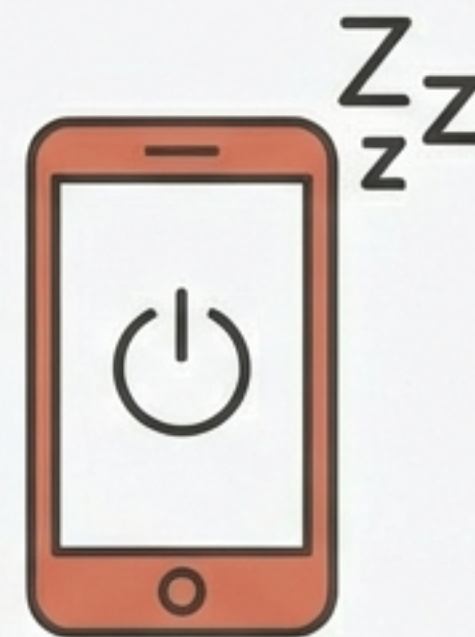
场景二：克制与回避 (Restraint & Avoidance)



节制 (Restraint)

太らないように、甘いものは
食べないようにしています。

为了不发胖，我尽量**不吃**甜食。



自律 (Discipline)

寝る1時間前は、スマホを
見ないようにしています。

睡前一小时尽量**不看**手机。

Key Insight: 使用「**ない形**」表示为了达成目标而刻意**不做**某事。

场景三：学习与人际关系（Study & Social）



学习自觉性

家へ帰ったら、すぐに復習するようにしています。

回家后立刻坚持复习课上学的内容。



对他人的挂念

1週間に1回、国の家族に連絡するようにしています。

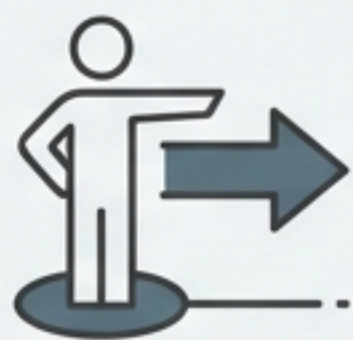
我坚持每周一次给国内的家人联系。

易混淆辨析：是“决定”还是“习惯”？

～ようにする (Suru)

●
Future / Tomorrow

下定决心，从现在/明天开始做。
(Determination. Starting from now.)
从明天起，我会早起。



～ようにしている (Shiteiru)



这种努力已经持续了一段时间，成为现状。
(Ongoing effort. Current state.)
我一直在坚持早起。



易混淆辨析：是“尽量”还是“规矩”？

～ようにしている



- **重点：**主观努力、过程 (Subjective effort)
- **语感：**“我尽量做到，哪怕偶尔失败也没关系。”

～ことにしている



- **重点：**客观决定、不容更改的规矩 (Objective rule)
- **语感：**“这是我的原则，绝对要执行。”

学习要点速记 (Summary Cheat Sheet)

含义 (Meaning)

为了达成目的而持续努力
(Continuous effort)。



接续 (Form)

辞书形 / ない形 + ようにしている

辞书形 / ない形

ようにしている



常用词 (Adverbs)

- 尽量 (できるだけ)
- 每天 (毎日)



核心语感 (Vibe)

强调“过程”和“意识”
(Process & Consciousness)



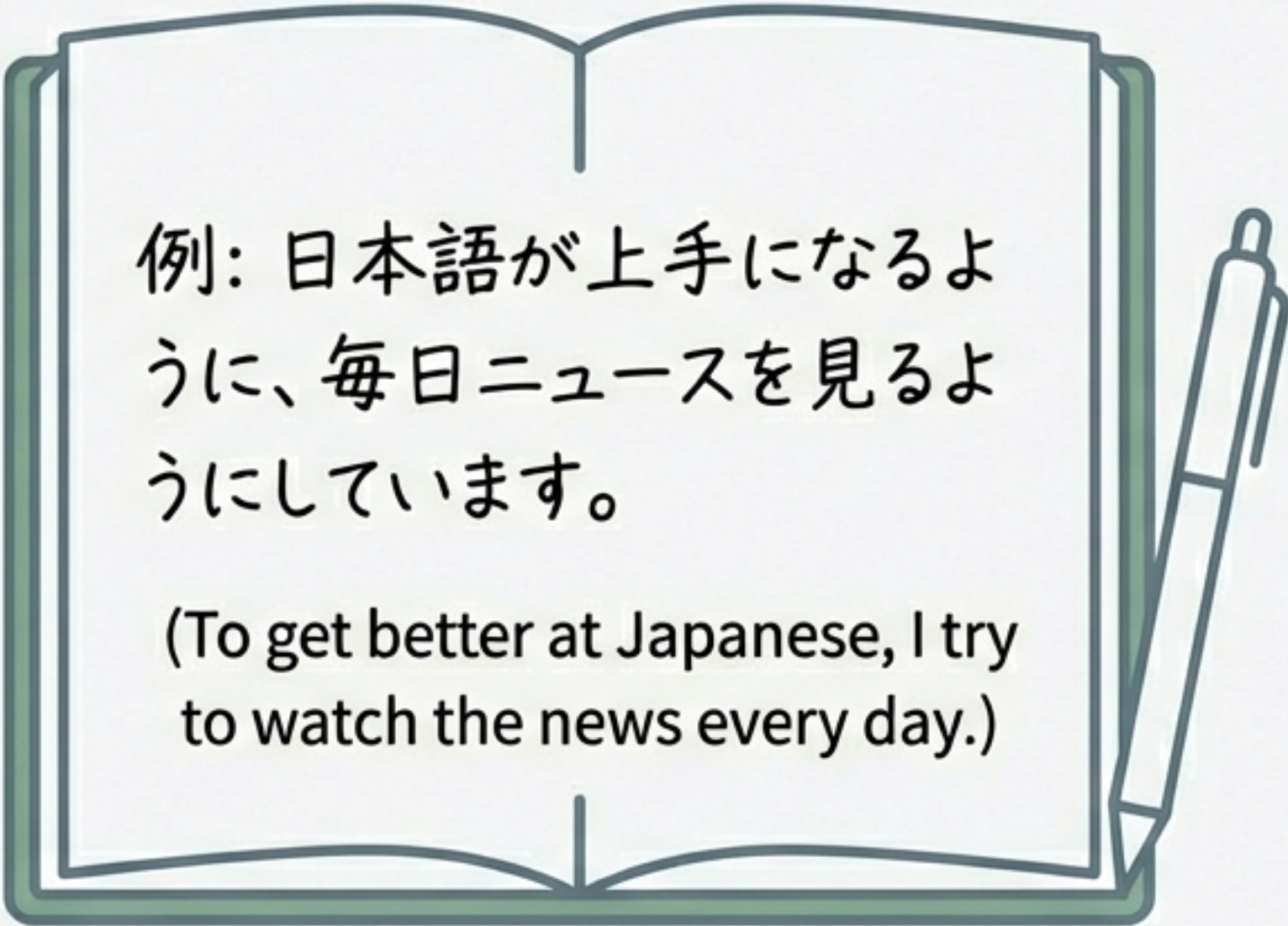
适用场景:  健康管理 (Health) •  学习习惯 (Study) • 生活规律 (Lifestyle) 

你的“坚持”是什么？

日语不仅仅是语言，更是生活方式的体现。

试着用这个语法造句：

为了达成某个目标，你现在每天都在坚持做什么？



例：日本語が上手になるように、毎日ニュースを見るようにしています。

(To get better at Japanese, I try to watch the news every day.)