

QR  
實用  
日語  
01

脫殼吧！  
★**口語日語 N1 ~ N5**

讓你的日語充滿「人間味」的  
200個靈魂公式

線上音檔  
QR Code  
山田社  
SIS

讓你的日語  
充滿「人間味」



脫殼吧！

吉松由美  
田中陽子  
山田玲奈  
◎合著

線上音檔  
QR Code  
山田社  
SIS

N1~N5  
必考 **口語日語**

**日檢聽力必考！**  
**掌握高分！**

日劇、動畫愛好者  
活口語素材！

學會日本人說話  
情緒節奏與呼吸！

連音

縮約

促音

掌握三大關鍵  
聽懂日本人真語氣

# Chapter1

## 基本招呼與道謝道歉

### 單元 1

### おはよう→おはよ

「早安」的親暱口語說法（朋友・網路用）。

Track 001



### 1 變化故事

おはようございます

→おはよう（省略「ございます」，一般禮貌但自然的日常型。對同學、同事可用。）

→おはよー（是將語尾的「う」/u/ 在快速語流中弱化脫落，並將前一拍的「よ」/yo/的母音/o/拉長成長音「よー」/yoo/，形成更輕鬆、親暱的招呼語感。屬「語尾母音弱化+長音化」。朋友、社群常用。）

→おはよ（語尾「う」脫落，更輕鬆可愛，多用在關係很好的朋友之間。文字聊天中也很常見。）

→おは（「おはよ」/ohayo/的句尾成分「よ」/yo/在快速語流與網路書寫的極簡語境中被整拍省略，只保留前兩拍「おは」/oha/作為最短招呼形式，屬「語尾音節脫落」的極端省略。多見於聊天室或遊戲內文字，不建議對老師或上司使用。）

### 2 情境劇場（早上在遊戲或聊天群組中遇到朋友）

A：「おはよ！今日もやる？」  
（早啊！今天也要一起打嗎？）

B：「おはー！うん、あとで<sup>はい</sup>入るね。」  
（早～！嗯，我等一下上線。）

### 3 對比一下

- ▶ 標準語：  
おはよう。
- ▶ 日常口語：  
おはよ。

▶ 網路極簡語：

**おは／おはよ！**

#### 4 小陷阱！

「おはよ」、「おは」都屬於較為隨意的說法，通常用於朋友之間或網路聊天。對老師、上司或不熟悉的人，一般會使用「おはようございます」，或至少使用「おはよう」，這樣表達會顯得較為得體。

#### 5 馬上練習

將下列問候語轉換為網路極簡語。

① おはよう、<sup>げんき</sup>元氣？ → \_\_\_\_\_。

② おはようございます。 → \_\_\_\_\_。

👉 答案示例

1. おはよ、元氣？ 2. おはよ。／おは～。

## 單元 2

### こんにちは

白天最基本的打招呼用語「午安、你好」。

Track 002



#### 1 變化故事

こんにちは（從「今日はごきげんいかがですか」省略而來，用在白天見面時的標準打招呼。）

→ こんにちは—（語尾拉長「こんにちは—」，在朋友、熟人之間氣氛更輕鬆。）

補充：やあ／よう（這兩個都是見面時的隨意招呼，由呼喚聲演變而來，有點像中文的「嗨」或英文的「Hi」。通常用在親友之間，對不太熟的人則稍顯隨便。）

#### 2 情境劇場（下午在社團前遇到同學）

A：「こんにちは—。」

（嗨～午安。）

B：「よう。もう部活行く？」

（啲，要去社團了嗎？）

## 4 小陷阱！

「～てる」是「～ている」的口語縮約形式，通常在朋友、家人之間的對話中使用。在寫作、考試或對老師說話時，一般會建議使用「～ている／～ています」的正式形式。不過在聽力題、動漫或日常會話裡，「～てる」出現的頻率相當高，因此也建議多熟悉這類口語表達。

## 5 馬上練習

把下面句子改成「朋友之間聊天」會用的～てる口語。

- ① <sup>いま</sup>今、<sup>ほん</sup>本を<sup>よ</sup>読んでいます。→ \_\_\_\_\_。
- ② <sup>たなか</sup>田中さんは<sup>いま</sup>今、<sup>み</sup>テレビを<sup>み</sup>ている。  
→ \_\_\_\_\_。

⇒ 答案示例

1. 今、本読んでる。2. 田中さんは今、テレビ見てる。

## 單元 2

### 何をしているの？→何してるの？

日常最常用的「你在幹嘛？」。

Track 025



### 1 變化故事

何をしているの？（標準口語形，直譯是「你正在做什麼呢？」可以對同學、家人使用。）

→何をしてるの？（把「している」縮成「してる」，已經是很自然的會話體。）

→何してるの？（把助詞「を」/o/ 在快速語流中弱化並整拍脫落，只留下前後的「何」/nani/與「してる」/shiteru/直接相接，形成更順口的連讀，屬「助詞省略（を脫落）」的自然口語縮約。「你在幹嘛？」朋友、家人之間使用頻率超高。）

### 2 情境劇場（走進房間，看到朋友神神秘秘）

A: 「ねえ、さっきからニヤニヤしてるけど、<sup>なに</sup>何してるの？」  
（喂，你剛剛一直盯著電腦偷笑，你在幹嘛？）

B: 「え、べつに？<sup>どうがみ</sup>動画見てるだけだよ。」  
（欸，沒啦？就只是看影片而已啦。）

### 3 對比一下

- ▶ 比較完整：  
なに  
何をしているの？
- ▶ 自然口語：  
なに  
何してるの？

### 4 小陷阱！

「何してるの？」的語氣會隨著聲調變化而有所不同，可能是單純的關心詢問，也可能帶有提醒或確認的意味。對老師或上司說話時，通常會使用「今、何をしていますか」或「今、何をなさっているんですか」等較為禮貌的說法。

### 5 馬上練習

把下面句子改成和朋友說話時會用的自然口語。

- ① こんな時間まで、何をしているの？  
→ \_\_\_\_\_。
- ② そこで一人で、何をしているの？  
→ \_\_\_\_\_。

⇒ 答案示例

1. こんな時間まで、何してるの？ 2. そこで一人で、何してるの？

## 單元 3

### ～ています→～てます

「正在～」的禮貌說法，再縮一格變成自然口語。

### 1 變化故事

ています（標準禮貌形進行式）

→ てます（把「い」/i/ 在快速語流中弱化脫落，只保留後續的「ます」/masu/，使整體從「～ています」/…te imasu/ 收斂為更順口的「～てます」/…te masu/，屬「語中母音弱化脫落（い脫落）」的自然口語縮約。仍然是禮貌形，但聽起來更口語、更自然。）

Track 026



## 5 馬上練習

請把下面的句子改成口語（縮約形）吧。

- ① 外<sup>そと</sup>へ遊<sup>あそ</sup>びに行<sup>い</sup>ってきます。→ \_\_\_\_\_。
- ② この本<sup>ほん</sup>を彼<sup>かれ</sup>に持<sup>も</sup>っていきます。→ \_\_\_\_\_。

⇒ 答案示例

1. 外へ遊びに行ってくる。2. この本、彼に持っていく。

## 單元 4

### ～ておく→～とく

「事先準備好～／就先這樣放著」，動詞「～ておく」的口語縮約。

Track 044



### 1 變化故事

ておきます（禮貌形。表示事先做某事、把事情準備好，多用於對上、對客戶或一般禮貌對話。）

→ ておく（普通體。去掉「ます」回到辭書形「ておく」，用於朋友、家人之間的普通體敘述，語氣較隨和。）

→ とく（「ておく」中「てお」/te-o/ 的母音 /e/ 弱化並在快速語流中脫落成「と」/to/，屬「母音弱化＋連音縮約」（ておく→とく）。原本兩拍「て・お」被壓縮成一拍，變成更自然的口語縮約。多用於日常隨口對話與訊息。）

→ どく（同上「でおく」在快速語流中「で＋お」的母音 /e/ 弱化並融合，屬「母音弱化＋連音縮約」（でおく→どく）。原本兩拍的「で・お」縮成一拍「ど」，語氣更自然、更口語，多用於朋友間的日常會話中，表示輕鬆的「先～一下」的語感。）

### 2 情境劇場（朋友在家裡準備電影派對，邊收拾邊聊天）

A：「明日<sup>あした</sup>のパーティー、飲<sup>の</sup>み物<sup>もの</sup>、多<sup>おお</sup>めに買<sup>か</sup>っとく？」  
（明天的派對，飲料要多買一些備著嗎？）

B：「うん、飲<sup>の</sup>み物<sup>もの</sup>は買<sup>か</sup>っとこう！お菓<sup>かし</sup>子は、私<sup>わたし</sup>が作<sup>つく</sup>っとくよ。」  
（嗯，飲料我們就先買好吧！點心的話，我先來做好。）

### 3 對比一下

- ▶ 書面語：  
よやく  
予約をしておきました。
- ▶ 口語：  
よやく  
予約しといた。

### 4 小陷阱！

「～とく」是「～ておく」在口語中的常見縮約形式（ておく→とく、でおく→どく）。語感上較為輕鬆、隨意，在商業場合或對上司說話時，一般會建議使用完整的「～ておきます」。

### 5 馬上練習

請把（ ）中的動詞改成「～とく」的形式吧。

- ① 疲れてるから、先に寝（ておく→\_\_\_\_\_）よ。
- ② この書類、コピーし（ておき→\_\_\_\_\_）ますね。

⇒ 答案示例

1. 寝とくよ。2. コピーしときますね。

## 單元 5

### ～でしまう→～～じゃう／ちゃう

「不小心做了～／徹底完成了～」，濁音動詞「～でしまう」的口語縮約。

### 1 變化故事

- でしまいます（禮貌形）  
→でしまう（普通體。去掉「ます」，回到辭書形「でしまう」，用於朋友、家人之間的普通敘述）  
→じゃう（「でしまう」（de shimau）→「じゃう」（jau）。連音+濁音化+拍數縮短。更口語、更自然）

Track 045



# Chapter4

## 授受縮約

### 單元 1

### ～てあげる→～たげる

「我來幫你做～啦！」，親密施惠語氣，動詞「～てあげる」的縮約。

Track 056



### 1 變化故事

てあげます（禮貌形。表示「為對方做某事」的客氣說法，用於正式或一般禮貌對話。）

→ てあげる（普通體。去掉「ます」，語氣自然，用於朋友、家人間的日常敘述。）

→ たげる（「てあげる」的「てあ」/te a/ 在快速語流中母音 /a/ 弱化並連結，/te ageru/ → /tageru/，屬「母音弱化＋連音縮約」，使語氣更輕鬆、更具口語臨場感，多用於朋友間自然的「我幫你～」表達。）

★屬「a→無音」的常見口語縮約：

- ておく → とく

### 2 情境劇場（朋友 A 看到你正為一份超難的作業抓狂）

A：「おい、どうした？<sup>かお</sup>顔がヤバいぞ。」

（喂，你怎麼了？臉色超差的耶。）

B：「この宿題、<sup>しゅくだい</sup>難しすぎて、<sup>むづか</sup>徹夜になっちゃったよ…。」

（這個作業太難了，害我熬了一整夜…）

A：「ちょっと<sup>み</sup>見せて！…あ、<sup>おし</sup>ここか。教え<sup>おし</sup>たげるよ！

<sup>ふん</sup>5分<sup>お</sup>で終わらせようぜ。」

（我看看！…喔，是這裡啊。我來教你吧！五分鐘搞定它！）

### 3 對比一下

- ▶ 標準語（禮貌體）：  
「妹いもうとに本ほんを讀よんであげました。」
- ▶ 親密口語（縮約形）：  
「妹いもうとに本ほん讀よんだだけた。」

## 4 小陷阱！

「～たげる」是關東地區較常用的口語縮約形式，源自「てあげる」中「あ」音的省略。這種說法通常帶有「為對方做某事」的語感，語氣較為親近、隨意。由於其較強的口語色彩，在對長輩或上司說話時通常不會使用，以免可能顯得不夠得體。

## 5 馬上練習

請把下面的句子轉換為親密口語（～たげる）。

- ① 私わたしがあなたあなたの荷物にもつを運はこんであげます。  
→ \_\_\_\_\_。
- ② 危あぶないから、代かわりに私わたしが運うんてん転してあげよう。  
→ \_\_\_\_\_。

⇒ 答案示例

1. 荷物、運んだげるよ。2. 危ないから、代わりに俺が運転したげる。

## 單元 2

### ～てあげようか→～てあげよっか

「要不要我幫你做～呀？」，親密提議施惠，動詞「～てあげようか」的縮約。

Track 057



### 1 變化故事

てあげましょうか（禮貌提議形。表示主動提議「要不要幫您～呢？」語氣禮貌、柔和，常用於正式或一般禮貌場合。）

→ てあげようか（普通體提議形。去掉「ます」，回到意向形「～あげようか」，用於朋友、家人間較自然的提議。）

→ てあげよっか（「ようか」的長音 /oo/ 在快速語流中弱化並收縮為短母音，/yoo ka/ → /yok ka/，產生促音「っ」，屬「長音弱化＋促音化」的口語變形。語氣更隨意自然，多用於輕鬆或親密對話。）

# Chapter 1

## 義務與後悔

### 單元 1

#### ～なければなりません→～なきゃ

表示「必須～／不～不行」意思，是義務助動詞「～なければならぬ」的極簡縮約形。

Track 081



### 1 變化故事

なければなりません（正式・書面・禮貌形。表示「必須、一定要…」的強制性義務，用於正式場合或與上對下的敬語場景。）

→なければならない（普通體。去掉「ます」返回普通形「ならない」，仍是書面或中性敘述。）

→なきゃならない（「なければ」/na kere ba/ 中，「けれ」/kere 的部分在快速語流中收縮為拗音「きゃ」/kya/（「けれ」→「きゃ」），形成「なきゃ」/na kya/。原來表示義務・必要的「ば」/ba/ 則不再單獨發音，而是由後續的「ならない」一起承擔語法功能，整體構成「なきゃならない」（必須～、非～不可）的口語型。屬「母音前移＋拗音化＋音節脫落」。語氣更口語、輕鬆；一般日常會話常用。）

→なきゃ（最口語縮約。直接省略後半的「ならない」，只留前半「なきゃ」，語氣輕鬆。）

### 2 情境劇場（朋友在咖啡店偷懶）

A: 「ねえ、もうこんな時間だよ！試験の勉強、やらなきゃ。」

（喂，都這個時間了！我得去念書了。）

B: 「わかってるけど…ああ、私もレポート書かなきゃな！」

（我知道啦…啊啊，我也得寫報告了！）

### 3 對比一下

- ▶ 標準語：  
でんしゃの  
電車に乗らなければならない。
- ▶ 日常口語：  
でんしゃの  
電車に乗らなきゃ。
- ▶ 否定句：  
い  
言わなきゃいいのに。

### 4 小陷阱！

「～なきゃ」是 N3 級別中表達「義務／必須」的常用口語形式。它由較長的「なければならない」縮略而來，語氣直接、自然。通常對朋友或同輩說話時可以直接使用；若對上司、老師等場合，一般建議加上「～いけないんです」，以顯得較為柔和、有禮貌。

### 5 馬上練習

請把下面的句子改成口語（縮約形）吧！

- ① もっと優しくやさいい言わなければならない。  
→ \_\_\_\_\_。
- ② 今いますぐい行かななければならない。  
→ \_\_\_\_\_。

☞ 答案示例

1. もっと優しく言わなきゃ。2. 今すぐ行かなきゃ。

## 單元 2

### ～なければなりません→～なきゃだめ

「不做～會完蛋／一定得做」的感覺，用於強烈提醒或對自己下「一定要做」的命令。

### 1 變化故事

なければなりません（「必須・義務」的正式說法。用於「規則、規定、工作說明」等較嚴肅、正式の場合。）

Track 082



## 單元 6

## それはそうだ→そりゃそうだ

「那不是廢話嘛」、「這不是很正常嗎」的感覺，用來表示強烈同意、覺得對方說的話很有道理、很理所當然。

Track 105



## 1 變化故事

それはそうだ（最標準的判斷句。「それは難しいことだ」「それはそうだ」這種很教科書、較中性。）

→そりゃそうだ（是把「それは」/sore wa/ 整體口語縮約成「そりゃ」/sorya/，中間的「れ」/re/ 與助詞「は」/wa/ 收縮、弱化並合併成帶拗音感的「りゃ」/rya/，助詞「は」/wa/ 被吸收進去，屬「連音＋拗音化縮約」。語氣更強烈、更隨口，用來表達「當然是那樣啊」、「那還用說」的強烈同意與肯定。）

→そりゃそーだ（把「そう」拉成「そー」，語氣更隨便、更朋友感。）

## 2 情境劇場（朋友在抱怨考試很難）

A: 「先生が<sup>せんせい</sup>あんなに<sup>むずか</sup>難しい<sup>しけん</sup>試験<sup>つく</sup>を作ったんだ。不<sup>ふ</sup>合<sup>ごう</sup>格<sup>かく</sup>になるのもそりゃそうだ。」

（老師出那麼難的考題，考不及格也是正常啦。）

B: 「そりゃそーだ。前<sup>まえ</sup>の<sup>ひ</sup>日に<sup>ぜんぜん</sup>全然<sup>べんきょう</sup>勉強してないんだからさ。」

（那當然啊。誰叫你前一天根本沒念書嘛。）

## 3 對比一下

- ▶ 標準語：  
それは<sup>ただ</sup>正しい。
- ▶ 日常口語：  
そりゃ<sup>ただ</sup>正しいよ。
- ▶ 更隨意：  
そりゃそーだ。

## 4 小陷阱！

「そりゃ」是「それは」的口語縮約形式，常用於將前文提到的內容作為話題來展開討論，帶有「那個呀～」這樣的語氣。「そりゃそうだ」通常用於對已發生的情況表示理解，帶有「仔細想想確實是

這樣」的意味。由於語氣較為隨意自然，常用在朋友間的輕鬆對話中；若與老師、長輩或上司交談時，通常會建議改用「それはそうですね」或「たしかにそうですね」，以顯得更加穩重得體。

## 5 馬上練習

請將下列句子轉換為強烈同意的口語（使用「そりゃそうだ」）。

- ① それは難<sup>むずか</sup>しいことです。→ \_\_\_\_\_。
- ② それは面白<sup>おもしろ</sup>いですよ。→ \_\_\_\_\_。

⇒ 答案示例

1. そりゃ難しいことだ。2. そりゃ面白いよ。

## 單元 7

### ～じゃない→～じゃん

「不是嗎？」、「對吧？」的句尾用法，用來拉對方一起同意你的看法，有時也帶一點小抱怨、小吐槽的味道。

Track 106



## 1 變化故事

ではないですか（標準禮貌否定疑問，用在較正式場合，語氣客氣：「不是這樣嗎？」）

→ではないか（普通體否定疑問，比較書面或嚴肅：「難道不是這樣嗎？」）

→じゃないか（把「では」中的「で」弱化，與助詞「は」合併成一拍為「じゃ」，語氣口語化：「それって、いい考えじゃないか。」）

→じゃん（是將句尾的「ない」/nai/ 在口語中收縮為鼻音「ん」/n/，其過程為母音 /a/ 與 /i/ 在快速語流中弱化脫落，只剩鼻音 /n/，形成「じゃん」/jan/。屬「母音弱化+語尾撥音化」的口語變化。變成最日常、最輕鬆的「對吧」、「不是嗎」用法。）

## 2 情境劇場（兩個人去新的咖啡廳）

A：「このカフェの<sup>ふんいき</sup>雰囲気、すごくいいじゃん？」  
（這間咖啡廳的氛圍，超棒的對吧？）

B：「うんうん。<sup>しず</sup>静かだし、<sup>やす</sup>ケーキも安いじゃん。」  
（對啊，又安靜，蛋糕也很便宜對吧。）

# Chapter 1

## 高效禮儀與體育系／ 老派・地域色彩

### 單元 1

#### です→～っす→～でっす

的輕度口語化版本還是有一點禮貌，但多了體育社團、年輕人的隨便感。

Track 122



### 1 變化故事

です（標準敬體；最基本的禮貌句尾，用於正式場合、對老師、上司、不熟的人。語氣中立、不特別親近。）

→っす（「です」/desu/ 的起始音節「で」/de/ 在快速語流中弱化脫落，僅保留語尾的「す」/su/，並在口語中加入促音，就形成「っす」/ssu/，屬「前拍脫落＋促音化」。用在年輕人口語、體育系後輩口吻，有點禮貌但很輕鬆。）

→でっす（「です」→「でっす」是刻意把中間插入促音「っ」，形成誇張讀音，屬「中間促音插入」。帶搞笑、角色感，常見於綜藝、實況、UTuber 語氣。）

→でっすねえ（在句尾加「ねえ」，再把音拉長，變成超慵懶、聊天、搞笑版的附和。）

### 2 情境劇場（社團練習結束，後輩對學長說話）

A：「先輩、今日の練習、お疲れ様でっす。」  
（學長，今天的練習辛苦啦！）

B：「おう。わかりっす。明日も頑張ろうっす。」  
（喔，收到啦。明天也一起拚囉！）

### 3 對比一下

▶ 標準禮貌語：

そうです。

- ▶ 體育系口語：  
そうっす。

#### 4 小陷阱！

「っす」、「でっす」給人的語感通常介於「想表現禮貌，又希望語氣輕鬆一些」之間，因此在學長、教練或氣氛較隨和的上下關係中，可能帶有一點親近、不拘謹的感覺。不過在正式的商務會議或需要嚴謹禮節の場合使用，則可能會顯得較為隨意。在需要明確表達禮貌の場合，一般仍建議使用完整的「です／ます」體。

#### 5 馬上練習

將下列禮貌語轉換為體育系口語。

- ① 我明白了：了解<sup>りようかい</sup>です。→ \_\_\_\_\_。
- ② 那是錯誤的：それは違<sup>ちが</sup>います。→ \_\_\_\_\_。

⇒ 答案示例

1. 了解っす。2. それは違うっす。

## 單元 2

### ～てるんですか→～てんすか

「正在做～嗎？」的高速口語版，從「～ているのですか」一路縮到只剩下輕鬆的「てんすか」。

#### 1 變化故事

ているのですか（標準禮貌疑問。用在正式一點的提問、工作場合確認、對長輩或不太熟的人。）

→ てるんですか（是先把「ている」/teiru/ 縮約成「てる」/teru/（「い」/i/ 弱化脫落），再把「のですか」/no desu ka/ 口語化成常用說明形「んですか」/n desu ka/（「のです」整體縮約為「んです」），屬「連用形縮約＋說明形口語化」。多見於漫畫、動畫、年輕男女對話。）

→ てんすか（是把「てるん」/terun/ 進一步縮約成「てん」/ten/（「る」/ru/ 的母音弱化脫落，/r/ 弱化為鼻音 /n/），句尾「んですか」/n desu ka/ 的丁寧形式被弱化為口語的「すか」/suka/，屬「連續音節脫落＋丁寧弱化」。語氣更隨便、更帶粗獷感，多見於不太客氣的「你在～嗎？」的說法。）

Track 123



## 4 小陷阱！

下「ちっと」與「ちょっと」在意義上相近，但在語感上有比較明顯的區別：它帶有地方口音色彩，常見於年長者或語氣略帶傳統、隨性的表達中。N2 學習者在閱讀小說或觀看日劇時若遇到「ちっと」，通常只需理解其對應「ちょっと」的意思即可；在實際與日本人對話時，一般仍會優先使用較為通用的「ちょっと」，這樣表達會顯得比較自然。

## 5 馬上練習

請將下列句子轉換為簡潔的口語（使用「ちっと」）。

- ① 稍微看一下：ちよみっと見て。→ \_\_\_\_\_。
- ② 我一點也不介意：ちよかまっとも構わない。  
→ \_\_\_\_\_。

⇒ 答案示例

1. ちっと見て。2. ちっとも構わない。

## 單元 7

### ～ならばいい／～あればいい→～りゃいい

「那樣不就好了嘛！」（條件「～ば」的口語縮約，「ならばいい／あればいい」→「りゃいい」）。

## 1 變化故事

動詞・形容詞・名詞＋ならばいい（標準條件形＋評價：「如果是～就好了」「要是～就好」。）

→名詞＋があればいい（存在・可能條件：「要是～就好了」「如果有～就好」。）

→ならばいい／あればいい→なりゃいい／ありゃいい（「ならば」/nara ba/、「あれば」/are ba/在快速語流中整體弱化為「なりゃ」/narya/、「ありゃ」/arya/，屬連音縮約＋拗音化：「ならば」→「なりゃ」，「あれば」→「ありゃ」。再與「いい」/ii/結合，形成更口語、更直接的「～なりゃいい／～ありゃいい」，帶有「那樣不就好了嗎」「那樣做就行了吧」的語氣。）

→動詞・形容詞（語幹）＋りゃいい（在口語中，語頭「な」可進一步脫落，僅保留條件部「りゃ」/rya/，形成更簡潔的「～りゃいい」，如「安けりゃいい。」「食べりゃいい。」這類帶點隨口評論、吐槽的語氣。）

Track 136



## 2 情境劇場 (朋友抱怨問題，你丟出直球解法)

A: 「面接が不安でさ…」

(面試讓我有點緊張耶…)

B: 「練習しときゃいい。録音して聞き直しりゃいいし。」

(練就對了。錄下來自己聽聽看不就得了。)

## 3 對比一下

▶ 標準建議：

もっと早く来ればよかったです。

▶ 粗獷口語：

もっと早く来りゃよかった。

## 4 小陷阱！

「～りゃいい」是較為口語的表達，有時可能帶有比較隨意的語氣，甚至顯得有些敷衍或缺乏耐心。對長輩、上司或關係較遠的人，通常會建議改用「～ばいいですよ／～たらどうですか／～たほうがいいですよ」等說法。

## 5 馬上練習

請將下列建議句改寫為簡潔的隨口評論（使用「～りゃいい」）。

① お金があれば、旅行に行けばいい。→ \_\_\_\_\_。

② 分からなければ、聞けばいい。→ \_\_\_\_\_。

⇒ 答案示例

1. 金がありゃ、旅行に行きゃいい。2. わからなきゃ、聞きゃいい。

## 單元 8

### ～たい → ～てえ

把禮貌的「想～」說成粗獷版「好想～啊」，常見於男性角色或江湖味台詞，用來表達強烈的願望。

## 1 變化故事

たい（用於朋友、家人、自言自語，表說話人願望的「想～」。）

Track 137



→てえ（多見於上一音節為「し」/shi/「き」/ki/ 等時的誇張口語，如「したい」/shitai/→「してえ」/shitee/、「聞きたい」/kikitai/→「聞きてえ」/kikitee/，是將「たい」/tai/ 的「あい」/ai/ 在語流中前移・融合為「ええ」/ee/ 的長音，屬「母音變化＋長音化」。語氣更粗、隨便，常見於男性角色、自言自語或情緒較強時，不用於正式場合或一般敬語。）

## 2 情境劇場（男性朋友在抱怨肚子餓）

A：「あー、<sup>はらへ</sup>腹減った。<sup>にくく</sup>肉食いてえなあ。」

（啊～餓死了。好想大口吃肉啊。）

B：「だな。<sup>つめ</sup>冷たいビールも<sup>の</sup>飲みてえ。」

（沒錯。也想要來杯冰啤酒。）

## 3 對比一下

▶ 標準語：

<sup>さけ</sup>のお酒が飲みたいです。

▶ 粗獷口語：

<sup>さけ</sup>の酒飲みてえ。

## 4 小陷阱！

「～てえ」主要出現在男性口語或影視作品的角色對白中，帶有較為直接、隨性的語氣。在實際與老師、上司或不熟悉的人交談時，一般會建議使用「～たい」或「～たいです」，這樣表達會比較自然穩妥。

## 5 馬上練習

請將下列句子轉換為簡潔的口語（使用「てえ」）。

① 我想早點回家：<sup>はや</sup>早く<sup>いえ</sup>家に<sup>かえ</sup>帰りたい。

→ \_\_\_\_\_。

② 我好想見他一面：<sup>かれ</sup>彼に<sup>あ</sup>会いたい。

→ \_\_\_\_\_。

⇨ 答案示例

1. 早く家に帰ってえ。2. 彼に会いてえな。

② 這是個糟糕的結尾。→\_\_\_\_\_。

⇒ 答案示例

1. こりゃ驚きだ！ 2. こりゃ最悪な結末だ。

## 單元 4

### ～てしまう→ちゃう→ちまう

「不小心做了～／徹底做完了～」（比～ちゃう更粗獷的完成／遺憾語氣）。

Track 164



#### 1 變化故事

てしまう（標準完成／遺憾。表示「做完某事」或「不小心做了～」，可用於正式或中性語氣。）

→ちゃう（變化過程：

1. 縮約：「てしまう」在口語中整體縮約，「しまう」部分弱化為「しもう／しゅう」一帶的音。
2. 同化：「し」發音在語流中向前同化，與前一拍連成近似「ちゅ／ちょ」的音，往「ちゅう」一帶滑動。
3. 母音變化：後半母音由「ちゅう」一帶的/u/滑向/a/，穩定為「ちゃう」/chau/的口語形。
4. 多見於日常口語，語氣自然輕鬆。

→ちまう（是「てしまう」在粗獷口語中的另一縮約形：「しまう」弱化成「ちまう」/chi-mau/，帶有男性、江湖或方言色彩。常見於粗魯、率直的說話方式。）

例句：食べてしまった→食べちゃった→食べちまった（「不小心吃掉了～」的自然口語。）

#### 2 情境劇場（朋友在抱怨自己亂花錢，帶有強烈遺憾）

A：「給料は<sup>きゅうりょう</sup>入ったばかりだ<sup>はい</sup>ってば！全部<sup>ぜんぶ</sup>使<sup>つか</sup>い<sup>わす</sup>ち<sup>わす</sup>まった。」

（才剛領薪水嗎！就已經全花光了…）

B：「うわ、それは<sup>なに</sup>キツいな。オレも何<sup>なに</sup>に使<sup>つか</sup>ったか<sup>わす</sup>忘れ<sup>わす</sup>ち<sup>わす</sup>まったよ。」

（哇，那真的很慘耶。我也都忘了自己錢花去哪了。）

### 3 對比一下

- ▶ 標準語：  
わす  
忘れてしまいました。
- ▶ 普通口語：  
わす  
忘れちゃった。
- ▶ 粗獷口語：  
わす  
忘れちゃった。

### 4 小陷阱！

「～ちまう／～じまう」是N2～N1的粗獷口語，比「～ちゃう／～じゃう」更強烈，常帶有自暴自棄、後悔或懊惱的感覺，多見於男性說話或戲劇化對白。

### 5 馬上練習

請將下列句子翻譯為粗獷的口語（使用「～ちまう／～じまう」）。

- ① 我把他的名字搞錯了。→ \_\_\_\_\_。
- ② 我已經決定放棄了。→ \_\_\_\_\_。

⇒ 答案示例

1. 名前を間違えちゃった。2. もう諦めちまう。

## 單元5

### てるの？→てん？→てえ？

「正在～」(極度慵懶或粗獷的長音表現)。

### 1 變化故事

てるの (將「ている」中「い」母音脫落，屬「母音脫落縮約」。是常見於日常對話、口語的自然簡略形式。)

→てん (是把：

1. 鼻音成分提前：「ているの」一帶在口語中經過「てるん」類中間形，「ん」/n/ 的鼻音成分提前靠近「て」。

Track 165



## すごい→すごっ→すげえ

「超厲害／超讚！」（形容詞すごい的極端粗獷化）。

Track 189



## 1 變化故事

すごい（標準形，表示「厲害」「了不起」或「嚴重」，語氣中性，可正面讚歎也可形容情況很糟。）

→すごっ（是將語尾母音「い」脫落，只留下子音＋促音的一拍，屬「語尾母音脫落＋促音化」；多用於瞬間感嘆時的「哇」「好誇張」，像驚嘆詞一樣丟出來。）

→すげえ（變化過程：

1. 母音轉變：「すごい」中語幹「すご」的尾母音 /o/ 在口語強化時，轉為開口度更大、語氣更強的「え」/e/，形成「すげ」/suge/。
2. 語尾長音化：語尾「い」/i/ 脫落，並將轉變後的母音 /e/ 拉長為長音「ええ」/ee/，定型為「すげえ」/sugee/。
3. 語感強化：此變化使感嘆語氣更粗獷、直率且帶有強烈情感（意為「超厲害！」），多用於口語、方言或情感直接的表達。）

例句：この技、すごい→この技、すごっ→この技、すげえな（語氣依序從一般讚歎，變成瞬間驚呼，再變成粗獷、情緒高昂的「超猛欸」。）

## 2 情境劇場（男性朋友在讚嘆某人的技能）

A：「おい、あいつの腕、すげえな！」  
（我去，那傢伙的手藝真不是蓋的！）

B：「だよな。あんなの、普通じゃできねえよ。」  
（就是啊。那種程度，一般人根本辦不到吧。）

## 3 對比一下

▶ 標準語：

これはすごいですね。

▶ 粗獷口語：

すげえな！

## 4 小陷阱！

「すげえ」是「すごい」的較強烈口語版，帶有明顯直率語氣，情緒較重。在正式場合或對不熟的人、長輩使用時，可能會被認為有些粗魯或不夠禮貌；若想保持自然又得體，可以改用「すごいな」或「すごいですね」。

## 5 馬上練習

請將下列句子翻譯為粗獷口語（使用「すげえ」）。

- ① 這遊戲超神。→ \_\_\_\_\_。
- ② 你的想法真不簡單啊。→ \_\_\_\_\_。

⇒ 答案示例

1. このゲーム、すげえ。2. お前の考え方、すげえな。

## 單元 6

### こんにちは→ちーっす

「你好」（極度隨便、偏體育系或年輕人的問候語）。

Track 190



### 1 變化故事

こんにちは（標準的白天問候語，用於一般或正式場合的「你好」）  
→ちーっす（由「こんにちは」經口語演變而來：

1. 逐步省略：從「こんにちは」先簡化為「こんちわ」，後續衍生出「こんちわっす」等更隨性的說法。最終，前面的「こん」完全脫落，僅保留核心的「ち」/chi/。
2. 音變與語尾定型：保留下來的「ち」/chi/ 被拉長為「ちー」/chii/，並加上「～っす」語尾，形成「ちーっす」/chi-ssu/。這個「～っす」語尾源自綜藝節目中流行的「○○っす」口吻，使語氣更加隨意、輕鬆。
3. 極度隨性的語感：此為年輕人間極簡化的非正式招呼，語氣輕快、帶點慵懶或街頭感，類似中文的「嗨～」或「唷。」

例句：こんにちは→こんちわ→ちわっす→ちーっす（從標準問候，逐步演變為男性間、再到更隨性簡略的打招呼方式。）