

收录使用频率较高的拟声拟态词，新日本语能力考试必考词汇！

掌握这些，日语才能学得更到位！

一个拟声拟态词，可以传达出多重意思！

会活用，
日语能力立马 **上達する!**

看图
快学

300核心日语 拟声拟态词

【日】尾崎达治 著
夏花 译

同样是形容“笑”的词，
暗含的意思却大不同！

应对考试游刃有余，
看日剧、看动漫、玩游戏必备，
聊天、出国都实用！

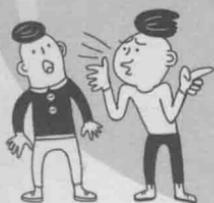
にこにこ 笑嘻嘻
にやにや 偷笑，贼笑

看图
快学



300核心日语
拟声拟态词

【日】尾崎达治 著
夏花 译



일본어 의성어 의태어 꼬마사전
Copyright©2021 by Ozaki Tatsuj
Original Korea edition published by Darakwon, Inc.
Simplified Chinese rights arranged with Darakwon, Inc.
Through M.J Agency, in Taipei
Simplified Chinese rights©2021 by Phoenix-HanZhang Publishing and
Media(Tianjin)
Co.,Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字：10-2020-463号

图书在版编目 (CIP) 数据

看图快学 300 核心日语拟声拟态词 / (日)尾崎达治
著;夏花译. —南京:江苏凤凰科学技术出版社,
2021.5

(易人外语)

ISBN 978-7-5713-1823-9

I. ①看… II. ①尾… ②夏… III. ①日语-象声词
-自学参考资料②日语-拟态-词汇-自学参考资料
IV. ①H364.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 048464 号

易人外语

看图快学 300 核心日语拟声拟态词

著 者 [日]尾崎达治
译 者 夏 花
责任编辑 葛 昀
责任校对 仲 敏
责任监制 方 晨

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 天津旭丰源印刷有限公司

开 本 880 mm × 1 230 mm 1/32
印 张 4
字 数 44 000
版 次 2021 年 5 月第 1 版
印 次 2021 年 5 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5713-1823-9
定 价 28.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

本书的构成和特色



本书分为拟声词和拟态词两部分。拟声词是模拟人或事物声音的词语，拟态词是模仿人或事物样态或动作的词语。在学习日语时，灵活地运用拟声拟态词，能使会话显得更加自然。

① がっしり

② 宽阔厚实，健壮



③ 形容身材健壮、结实

④ 副词(～と)

⑤ ➡ がっちり

⑥ ➡ する的样子

⑦ ➡ 用来形容身材健壮的男子

⑧ ➡ 「がっしり」强调体格健壮；而「がっちり」除了强调体格结实之外，也用来形容人精明、做事情很仔细。

⑨ がっしりした肩は彼の魅力の一つです。
宽阔厚实的肩膀是他的魅力之一。

がっちりした体格になるために、運動と食事に気をつけています。
为了培养健康的体格，他特别注意运动和饮食。

① 标题 | 拟声拟态词

② 意义 | 拟声拟态词的意思

③ 解释 | 简洁地说明

④ 词类 | 拟声拟态词的词类

⑤ 同义词 | 拟声拟态词的同义词

⑥ 动词 | 经常和该拟声拟态词一起使用的动词

⑦ 形象 | 常用该拟声拟态词形容的状况，或是会联想到的感觉

⑧ 参考 | 补充说明

⑨ 例句 | 列出该拟声拟态词(或同义词)的例句

* 本书日语部分配有音频，分别由男女声各读一次标题及例句。



前言

本书的出版目的是为了帮助想要学习日文“拟声词”和“拟态词”的读者。“拟声词”和“拟态词”主要是将声音、样貌和状态等表达出来，经常出现在日本的连续剧或动漫里。若可以活用会在会话中，日文会更加自然、生动。

为了方便学习，本书分成人、事物、自然三大主题。通过解释和补充说明，让读者能更直观地了解其意义。另外，本书还提供了精心设计的例句，以便读者能更精确地了解该“拟声词”和“拟态词”所代表的感觉，并能熟练应用在句子中。因此，比起认真看中文解释，更建议仔细地阅读日文例句。有些难以用语言表达出来的感觉，相信可以通过例句来体会。

读者不需要按照顺序来读这本书，可以从自己感兴趣的部分开始。

希望本书可以提升读者的日文表达能力，并能用日文更流畅地表达自己的想法。

作者 尾崎达治



目录

本书的构成和特色 3

前言 4

Part 1 与人相关的拟声拟态词

01 说	8	13 颤抖	34
02 秘密地	12	14 工作·动	36
03 看	13	15 缓慢·懒散	40
04 走	16	16 急忙·快速	44
05 停·站·坐	18	17 人际关系	47
06 吃·喝	20	18 个性	48
07 肚子饿·口渴	23	19 期待·安心	51
08 穿	24	20 失望·不安·疲劳	54
09 睡	26	21 笑	59
10 咳嗽	28	22 哭	62
11 不舒服	29	23 生气	64
12 身体	32		



Part 2 与事物相关的拟声拟态词

01 转·滚	68	12 很多	86
02 摇晃	70	13 敲·撞	89
03 轻·薄	71	14 坏掉	92
04 柔软	72	15 撕·剪	94
05 明确	74	16 变化	96
06 干净·漂亮	76	17 触感	98
07 脏·乱	78	18 看起来	102
08 坚硬	80	19 料理	104
09 重	81	20 食物·味道	106
10 快	82	21 其他	108
11 分散·空缺	84	22 生活中的声音	109

Part 3 与自然相关的拟声拟态词

01 天气	112	04 火·烟·云·风	120
02 日·月·雷·电	114	05 动物叫声	123
03 雨·雪	116		

索引	125
----	-----

Part 1

与人相关的 拟声拟态词

01 说 | 02 秘密地 | 03 看 | 04 走 | 05 停·站·坐 | 06 吃·喝 |
07 肚子饿·口渴 | 08 穿 | 09 睡 | 10 咳嗽 | 11 不舒服 | 12 身体 | 13 颤抖 |
14 工作·动 | 15 缓慢·懒散 | 16 急忙·快速 | 17 人际关系 | 18 个性 |
19 期待·安心 | 20 失望·不安·疲劳 | 21 笑 | 22 哭 | 23 生气 |



01 说

ぺらぺら₁

流利

外语说得很流畅的样子（褒义）

副词（～と），な形容词（～の）

➤ はなす 谈论 しゃべる 喋喋不休

サンウさんは日本語がぺらぺら話せます。
尚宇的日文说得很流利。

私も英語がぺらぺらになりたいです。
我也想要说一口流利的英文。



ぺらぺら₂

话多

毫不在意就说出来（贬义）

副词（～と）

➤ しゃべる 喋喋不休 はなす 谈论

彼は口止めしないと何でもぺらぺらしゃべってしまいます。

如果不堵住他的嘴巴，什么都会说出来。

誰にも話さないと約束したのに、彼女はみんなにぺらぺら話してしまいました。
都说好了不告诉别人的，可她还是不停地到处跟别人说。



べらべら

唠唠叨叨；喋喋不休

聊个没完的样子

副词（～と）

➤ はなす 谈论 しゃべる 喋喋不休

⚠ 自吹自擂的模样

彼は2時間もべらべらとしゃべりまくりました。

他已经唠唠叨叨两个小时了。

彼はべらべらと自慢話をして場をしらけさせました。

他喋喋不休地不停自夸，因而导致了冷场。





ぺちゃくちや

叽叽喳喳



(吵闹地) 说个不停

副词 (～と)

- ➡ はなす 谈论 しやべる 喋喋不休
- ➡ 常用来形容在咖啡店里聊个没完的女生

じょし がくせい
女子学生たちがカフェでぺちゃくちやおしゃべりをしています。

女学生们在咖啡店里叽叽喳喳地聊个不停。

じゅぎょうさんかんちゅう
授業参観中にぺちゃくちやおしゃべりしないでください。

在参观教学的时候，请不要叽叽喳喳地聊个不停。

もじもじ

扭扭捏捏；不知所措的样子；磨磨唧唧



畏畏缩缩地不能明确表达或行动

副词 (～と)

- ➡ する的样子

その子は、人の前ではもじもじするばかりで、何も言えません。

那个孩子在人前总是扭扭捏捏的，什么话都不说。

そんなところでもじもじしていないで、言いたいことがあったら言いなさい。

别在那儿磨磨唧唧的，有什么话就直说。

もごもご

支支吾吾



说话含糊不清的样子

副词 (～と)

- ➡ する的样子 はなす 谈论 いう 说

かれは何か言いにくそうに、もごもごと口ごもっていました。

他似乎很难启齿，支支吾吾地迟疑着。

くちなかでもごもご言わないで、はっきり話してください。

别支支吾吾的，有话就清楚。

むにやむにや

咕咕啾啾



话像是含在嘴里，听不清楚在说什么

副词（～と）

➤ いう说 つぶやく喃喃自语

▶ 常用来形容说梦话的样子

かれ なに 彼は何かむにやむにや寝言を言っていました。が、聞き取れませんでした。

他似乎说了梦话，但咕咕啾啾地听不大清楚。

その子は眠りながらむにやむにやと何かをつぶやいていました。

那孩子一边睡觉一边咕咕啾啾地说着什么。

ぼつり

嘟囔了一句；嘟嘟囔囔



喃喃自语似的说出一句感想

副词（～と）

➤ いう说 つぶやく喃喃自语 もらす透露

かのじょ ひとこと 彼女は一言ぼつりと「もういや…」と言いました。

她喃喃地嘟囔了一句：“真的是够了……”

びょうしつ 病室のベッドで料理番組を見ていた妻が、「食べたい」とぼつりと漏らしました。

在病床上看美食节目的妻子，不自觉地嘟囔着说：“好想吃啊！”

ぐずぐず

嘀嘀咕咕



不把话说清楚，自言自语似的发牢骚

副词（～と），名词

➤ いう说

そんなことぐずぐず言っていないで、本人にはっきり言ったらどうですか。

别在那嘀嘀咕咕地发牢骚，不如直接去跟本人说清楚吧！

済んだことをぐずぐず言うのは、お前らしくないよ。

还在为过去的事情嘀嘀咕咕的，真不像你的作风。



ぶつぶつ

嘟囔；发牢骚



自言自语地嘟囔；对不满的事情发牢骚

副词

➡ いう说 つぶやく 喃喃自语

かのじょ の 彼女はいつまでもぶつぶつ文句もんくを言いっています。

她一直不断地发牢骚。

でんしゃ の 電車の故障こしょうで10分じゅうぶんも待またされたと、彼かれはぶつぶつつぶやいています。

他喃喃自语地嘟囔着“因为电车故障耽搁了十分钟”。

ぶうぶう

一直抱怨



抱怨个不停或说出不满

副词

➡ いう说

あした の 明日も授業じゅぎょうをすることになって、学生がくせいたちはぶうぶう文句もんくを言いっています。

因为明天也要上课，所以学生们一直抱怨个不停。

そんなにぶうぶう不平ふへいを言いっていないで、改善案かいぜんあんを提出ていしゅつしたらどうですか。

不要像那样一直抱怨，直接提出改善方案如何呢？

ひそひそ

窃窃私语



为了不让别人听见，小声说话的样子

副词（～と）

➡ はなす 谈论

➡ 常用来形容接头接耳的样子

かいぎちゅう の 会議中、二人はひそひそと何か話はなしていました。

会议中，他们两人窃窃私语地谈论着什么。

かれら は ひそひそ話はなをしていましたが、私わたしの姿すがたを見ると黙だまって仕事しごとを始めました。

他们本来在窃窃私语，但看到我后就立刻闭上嘴开始工作了。

02 秘密地

こそこそ

偷偷摸摸，鬼鬼祟祟



偷偷摸摸地行动

副词（～と）

➡ する的样子 にげる 逃跑 あう 见面 はなす 谈论

かれはいつも人目を避けて、こそこそと不審な行動をしています。

他总是在避人耳目，偷偷摸摸地做些可疑的举动。

授業中にこそこそ話をするのは、他の人たちの勉強を妨害することになります。

上课中偷偷摸摸地聊天，会妨碍别人学习。

こっそり

偷偷地，悄悄地，暗暗地



为了不让别人发现暗中行动

副词（～と）

➡ めすむ 偷东西 にげる 逃跑

警察の気配を感じると、彼らは裏口からこっそりと逃げ出しました。

他们发觉警察来了，立刻从后门偷偷地逃走了。

母は私の日記をこっそり読んでいたので、私はいつも嘘を書いていた。

因为妈妈会偷看我的日记，所以我都随便乱写。

そっと

静悄悄地；置之不理；轻轻地



为了不让别人发现，不发出声音安静地行动

副词

➡ ちかづく 靠近 しのびよる 悄悄靠近 のそく 偷看

彼女は彼の背後からそっと近づいてきて、「わっ！」と驚かしました。

她静悄悄地从他背后靠近，“哇！”的一声吓了他一跳。

今は彼女には何も言わず、そっとしておいてあげた方がいいと思います。

我觉得现在什么都不要说了，不要管她会比较好。



03 看

きよろ きよろ

东张西望



看到有兴趣或有想找的东西，而一直环顾四周

副词 (～と)

➤ する的样子 みる看 みまわす环顾

▶ 常用来形容观光客

りょこうしゃ ひろば ま なか
旅行者が広場の真ん中できよろきよろして
います。

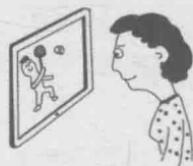
旅客在广场中央东张西望。

かれ すべ ころ は はずかしげに しゅうい
彼は滑って転んだあと、恥ずかしげに周囲
をきよろきよろ見回しました。

他滑倒后，觉得有点丢脸，东张西望环顾四周。

じっと

一动也不动地紧盯着；一声不响地



视线固定看向某处，一动也不动的样子

副词

➤ する的样子 みる看 みつめる凝视

かのじょ むすこ しあい み
彼女は息子の試合をじっと見つめていまし
た。

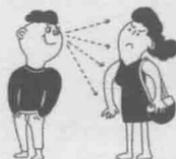
她盯着儿子的比赛看。

その子は落ち着きがなく、少しもじっとし
ていることができません。

那个孩子无法安静下来，动个不停。

じろじろ

一直盯着，目不转睛，不客气地盯着看



没礼貌地盯着他人，像要看穿一个洞的样子

副词 (～と)

➤ みる看 みつめる凝视

▶ 形容没礼貌地注视他人

ひと
人のことをじろじろ見るんじゃありません
よ。

不可以一直盯着别人看。

みち し ひと み
道で知らない人からじろじろ見つめられて
気持ち悪かったです。

路上有个不认识的人一直盯着我看，让人觉得很不舒服。

しげしげ

仔细、专注地
凝视或端详



专注看着某个东西的样子

副词(～と)

- みる看 ながめる眺望；端详
- ① 眼神中带有感动和激动的情绪

かれ ^{むすこ} か え ^{なが}
彼は息子の描いた絵をしげしげと眺めていました。

他仔细端详着儿子所画的画。

わか ^{ちちおや} あか ^{ぼう} ねい ^{かお}
若い父親は、赤ん坊の寝入る顔をしげしげと見つめていました。

年轻的爸爸专注地凝视着婴儿熟睡的脸。

まじまじ

目不转睛，凝视



一直盯着看的样子

副词(～と)

- みる看 みつめる凝视 かんさつする观察
- ① 不置信的眼神(怀疑)

と ^{しょかんいん} ^{ほんとう} ^{せいじん} ^い
図書館員は「本当に成人ですか」と言って、
^{わたし} ^み
私をまじまじと見ました。

图书馆管理员说着“你真的是成年人吗？”并目不转睛地看着我。

そ ^ぼ ^ふ ^{じぶん} ^て
祖母はしわの増えた自分の手のひらをまじまじと見つめていました。

奶奶目不转睛地看着自己皱纹变多的手掌。

ぎろぎろ

(目光)炯炯、锐利；
(睁大眼睛)凝视



目光锐利；炯炯发光

副词(～と)，な形容詞(～の)

- する的样子 ひからせる发光

ひと ^め ^{きもちわる}
あの人は目がぎろぎろしていて気持ち悪いです。

那个人目光锐利，让人很不舒服。

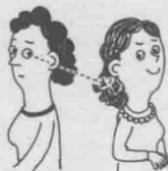
め ^{まえ} ^{おおおとこ} ^め ^{ひか} ^た
目の前に大男が目をぎろぎろ光らせて立ち
はだかっていました。

眼前这个高大的男人睁大眼睛，双目光芒，挡住了我的去路。



ちらりと

一瞥；快速地



瞄一眼；动作很快或时间极短的样子

副词

⇒ ちらっと

➔ みる看

▶ 常用来形容斜眼瞄过去的感觉

かのじょ わたし み あいざつ
彼女は私をちらりと見ただけで、挨拶も
しませんでした。

她只是快速地瞄了我一眼，也没有跟我打招呼。

ひと だいじょうぶ ふあん
この人は大丈夫だろうかという不安が、
ちらりと脳裏をよぎりました。

我的脑海中闪过“这个人没问题吗？”的不安感。

04 走

のしのし

大步前进



高大的人或动物，慢慢大步向前走的样子

副词（～と）

➡ あるく走

▶ 常用来形容摔跤选手、大象或熊走路的样子

ジャングルの中を象がのしのしと練り歩いて
います。

丛林里的大象正在大步行进。

力士たちがのしのしと国技館に入ってきました。

相扑选手们大步地走进了国技馆。

すたすた

匆忙迈开步伐



没有注意周遭、快速走动的样子

副词（～と）

➡ あるく走

彼は私の前をすたすたと大股で通り過ぎて
行きました。

他匆忙地迈开大步从我眼前走过。

彼は私の方を振り返りもしないですたすたと
歩いて行ってしまいました。

他甚至没有回头看我就匆忙地走开了。

とぼとぼ

沉重、蹒跚地走



形容沉重、疲惫的步伐

副词（～と）

➡ あるく走

彼はうつむいたまま、とぼとぼと歩いて
いました。

他低着头蹒跚地走着。

初老の男性が、歩道をとぼとぼと元氣なく
歩いています。

刚上年纪的男性拖着沉重的步伐有气无力地走在人行道上。



よちよち

摇摇晃晃；东倒西歪



形容年幼的小孩或老年人等迈着小步伐走路不太稳的样子

副词（～と），な形容词（～の）

➤ あるく走

! 常用来形容学步的小孩

あか 赤ちゃんがよちよちと歩けるようになりま
した。

小宝宝摇摇晃晃地学会了走路。

これはわたくしがよちよち歩きのあか
あかの赤ちゃんだった
ころの写眞です。

这是我摇摇晃晃学走路时的婴儿照。

よろよろ

摇摇晃晃，跌跌撞撞，踉踉跄跄



很不稳、随时要倒下的样子

副词（～と），な形容词（～の）

➤ する的样子 あるく走

かれ いま たお 彼は今にも倒れそうによろよろと歩いてい
ます。

他现在也是踉踉跄跄地走着，好像快要跌倒的样子。

おとこ こ な 男の子が、慣れない自転車をよろよろしな
がらこいでいます。

那个男孩摇摇晃晃地骑着还不太熟练的自行车。

うろうろ

闲逛，徘徊



漫无目的地到处走动的样子；在同一个地方来回踱步的样子

副词（～と）

➤ する的样子 あるく走

! 常用来形容有点可疑的人

いえ まえ ふしん おとこ 家の前を不審な男がうろうろしています。
家门前有个可疑的男人徘徊不停。

きんじょ のらいぬ 近所を野良犬がうろうろしているので、
こわ 怖くて困っています。

因为有流浪狗在附近徘徊，所以让人感到害怕且困扰。

05 停・站・坐

ふらふら

站不大稳，摇晃



因没力气而站不大稳的样子；身体不受控制的样子

副词（～と），な形容词（～の）

➤ する的样子 なる 变得 あるく 走

❶ 常用来形容喝醉酒的人或病患

ゆうべ ぜんぜん ね
昨夜は全然寝ていないので、もうふらふらです。

因为昨天整夜没睡，我已经站不大稳了。

あさ から なに た
朝から何も食べていないので、ふらふらになってしまいました。

从早上开始就一直没吃东西，现在饿得站不稳了。

ぴたり

刚好；突然



突然停止的样子

副词（～と）

➤ とまる 停止

こうきゅうしゃ かれ め まえ と
高級車が彼の目の前でぴたりと止まりました。

一台高级轿车刚好停在了他的面前。

だれ よ ごえ おとこ た ち
誰かの呼ぶ声に、その男はぴたりと立ち止まりました。

听到有人叫唤，那个男人突然停了下来。

すくと

奋力；耸立



奋力站起来的样子；高高耸立的样子

副词

➤ たつ 站立 たちあがる 站起

かれ は すくと た あ とびら ほう ある
彼はすくと立ち上がると、扉の方へ歩いて行きました。

他奋力地站起来，往门口的方向走去了。

いえ まえ たか すぎ き た
家の前に高い杉の木がすくと立っていました。

一棵大杉木耸立在了家门口。



むっくり

突然，猛然



突然起身

副词（～と）

➡ むくり むっく

➡ おきる 起来

かのじょ じゅうじす
彼女は10時過ぎにむっくりとベッドから
おき、おそ ちようしょく た
起き、遅い朝食を食べました。

过了10点她才突然从床上跳起来，吃了迟来的早餐。

おとこ おあ へや で
男はむっくりと起き上がると、部屋を出て
い
行きました。

男人猛然站起来，从房间走了出去。

どっかり

一屁股



具有重量感地坐下来

副词（～と）

➡ すわる坐 こしをおろす坐下

ちち たみ うえ すわ うで く
父は畳の上にとっかりと座って腕を組んで
いました。

爸爸一屁股坐在榻榻米上，将双手交叉抱在了胸前。

あに へや はい ざぶとん うえ
兄は部屋に入ってくると、座布団の上に
どっかりと腰を下ろしました。

哥哥一进入房间就一屁股坐在了座垫上。

06 吃・喝

ぱくぱく

大口大口



张大嘴、津津有味地吃东西的样子；嘴巴一张一合的样子

副词（～と）

▶ たべる吃 する的样子

その子は持参したお弁当をぱくぱく食べていました。

那个孩子大口大口地吃着带来的便当。

すいそうまえに立つと、金魚が近寄ってきて口をぱくぱくさせました。

当我站在水缸前时，金鱼嘴巴一张一合地靠过来。

がっがっ

狼吞虎咽



因为太饿，吃得又猛又急的样子

副词（～と）

▶ する的样子 たべる吃 かきこむ（かっこむ）急着吃饭

▶ 常用来形容饿了好几天的人的吃相

そんなにがっがっしないで、もう少し落ち着いて食べたらどうですか。

不要那样狼吞虎咽，可以细嚼慢咽吗？

かれはよっぽど飢えていたらしく、牛丼をがっがっ掻っ込んでいました。

他似乎真的饿坏了，狼吞虎咽地吃着牛肉盖浇饭。

もぐもぐ

闭着嘴巴咀嚼



不张嘴咀嚼的样子

副词（～と）

▶ する的样子 たべる吃

▶ 也用来形容松鼠或草食性动物吃东西的样子

かれは焼き芋を口にほおぼり、もぐもぐと食べています。

他的嘴巴里塞满了烤地瓜，闭着嘴巴咀嚼着。

子どもたちがパンをもぐもぐ食べています。

小孩子们正闭着嘴巴咀嚼面包。



もりもり

大口大口



食欲旺盛地吃着东西

副词 (～と)

- ▶ たべる 吃
- ▶ 形容很会吃的样子

もりもり^{た おお}食べて大きくなろうね。

大口大口吃，快快长大哟！（通常说话对象是小朋友）

こどもたちは家庭菜園^{かていさいえん}で取れた野菜^{と やさい}をもりもり^た食べています。

小朋友们大口大口地吃着自家菜园种的蔬菜。

ごくごく

大口大口喝



形容大口喝下饮品的样子

副词 (～と)

- ▶ ごくりごくり
- ▶ のむ 喝 のみほす 喝光

かれ^{め さ}彼は目を覚ますと、まず^{いっぱい}1杯の牛乳^{ぎゅうにゅう}をごくごく^のと飲み干しました。

他一睁开眼睛醒来，就先大口大口地喝完了一杯牛奶。

かれ^{つ わん}彼はどぶろくの注がれた碗^{わん}をつかむと、ごくごく^のとうまそうに飲みました。

他拿起装有小米酒的碗，一脸美味地大口喝着。

がぶがぶ

猛灌



形容一鼓作气地喝下饮品的样子

副词 (～と)

- ▶ のむ 喝

そんなにビール^のをがぶがぶ^{からだ}飲むと、体によくないですよ。

那样猛灌啤酒对身体不好哟！

れんしゅう^お練習^おが終わったあと、私たち^{わたし}は洗面台^{せんめんだい}へはし^{みず}走って行って水をがぶがぶ^の飲みました。

练习结束后，我们跑到洗手台前喝了很多水。

ぐびぐび

咕嘟咕嘟



喝东西时发出的声音

副词(～と)

➤ のむ 喝

▶ 常用来形容喝水或喝酒时发出的声音

かれ おお
彼は大きなジョッキでビールをぐびぐび飲
んでいました。

他用大酒杯咕嘟咕嘟地喝下了啤酒。

かれ ひとり さけ
彼は一人でお酒をぐびぐびとやっていま
した。

他一个人咕嘟咕嘟地喝着酒。

ぐいぐい

使劲地喝，不停喝



喝个不停的样子

副词(～と)

➤ のむ 喝 あおる 一口干掉

▶ 形容喝酒的速度很快

た なか
田中さんは、ぐいぐいいける口ですか。

田中是那种一直喝个不停的很能喝酒的人吗？

かのじょ
彼女は、つまみには手も付けずにお酒を
ぐいぐいあおっていました。

她都没碰下酒菜，只是一直喝着酒。

ちびちび

小口小口



少量分次喝饮品的样子

副词(～と)

➤ ちびりちびり

➤ のむ 喝

わたし ね まえ ひとり ほんしゃく
私は寝る前に一人で晩酌をちびちびやるの
が楽しみです。

在睡前一个人小酌是我的生活乐趣。

そふ にほんしゅ の
祖父は日本酒をちびちびと飲んでいました。

爷爷总是小口小口地喝着清酒。



07 肚子饿・口渴

ぺこぺこ

饥肠辘辘



肚子很饿的样子

な形容詞 (～の)

おなかがぺこぺこで力が^{ちから}出^でません。
肚子饿到使不上力。

さっきお昼^{ひる}を食^たべたばかりなのに、もうおなかがぺこぺこになってしまいました。
才刚刚吃完午餐而已，现在又饿了。

ぐうぐう

咕嚕咕嚕



肚子饿时发出的声音

副詞 (～と)

➤ なる 发出声响

じゅぎょうちゆう 授業中におなかがぐうぐう鳴^なって困^{こま}りました。
上课时肚子发出咕嚕咕嚕的声响，让我很尴尬。

上课时肚子发出咕嚕咕嚕的声响，让我很尴尬。

もうすぐ夕飯^{ゆうはん}時だからか、おなかがぐうぐう鳴^なっています。
可能是因为快到吃晚餐的时间，肚子咕嚕咕嚕地叫着。

可能是因为快到吃晚餐的时间，肚子咕嚕咕嚕地叫着。

からから

口干舌燥



非常口渴；干到没有水分

な形容詞 (～の)

えん てん か ある 炎天下を歩いたので、喉^{のど}がからからです。
在炎热高温天走路，渴得我嗓子都快冒烟了。

のど 喉がからからに渴^{かわ}いていたので、冷^{つめ}たい水^{みず}がとてもおいしく感^{かん}じられました。
因为非常口渴，冰水喝起来特别美味。

因为非常口渴，冰水喝起来特别美味。

08 穿

だぶだぶ

非常松，肥大



衣服太大不合身

副词（～と），な形容词（～の）

➦ する的样子

▶ 常用来形容衣服太大而不合身

この服はだぶだぶで私には着られません。
这件衣服太松了，我没办法穿。

げんりょう 減量したら、おどろ 驚いたことに服がだぶだぶになっ
てしまいました。

减肥后，惊人的是衣服变得非常宽松。

ぶかぶか

松松垮垮



因衣服或鞋子太大而显得松垮的样子

な形容词

▶ 常用来形容比自己身材大的衣服

インターネットで服を買ったら、ぶかぶか
で着られませんでした。

在网络上买了衣服，没想到松松垮垮，太大没法穿。

この帽子はぼうし ぶかぶかで私の頭にはあ
あ 合いません。

这顶帽子有点松，不适合我的头围。

ずるずる

拖着



袖子或裤管太长拖着走的样子

副词（～と），な形容词（～の）

➦ ひきずる 拖行

こどもがもうふ をずるずると引きずって
います。

小孩子拿着毛巾在地上拖行。

おとな 大人 服 着 た 子 が、ずるずると すそ 裾 を ひ
ある 引き ずって歩いていました。

穿着大人衣服的小孩子，拖着裤管在走路。



きつきつ

紧绷绷



衣服或鞋子太小

副词，な形容词（～の）

➡ する的样子

きつきつのスーツを着て仕事をするのは楽じゃありません。

穿着紧绷绷的西装工作不大舒服。

たいじゆうがふえたら服がきつきつになってしまいました。

体重增加之后衣服都变得紧绷绷。

つんつるてん

变短，短小



衣服变小了，因此露出手和腿

副词，な形容词

きょねんきふくが、つんつるてんになってしまいました。

去年穿过的衣服如今变短了。

この服はつんつるてんなんじゃないくて、おへそが出るようにできてるんです。

这件衣服不是尺寸短小，而是本来的设计就是露出肚脐。

09 睡

うとうと

打瞌睡



刚入睡；打瞌睡

副词（～と）

➤ する的样子

▶ 常用于在公交车上、地铁上、上课时打盹或午睡刚入睡

うとうとしかけたところで起こされてしまいました。

我正要睡着的时候，被叫起来了。

うんでんちゅう
運転中にうとうとするのはたいへん危険
です。

开车时打瞌睡是非常危险的。

ぐっすり

沉沉地睡着



睡得很熟的样子

副词（～と）

➤ する的样子 ねる睡 ねむる睡着

▶ 熟睡

ゆうべ
昨夜はぐっすり眠れましたか。
昨晚睡得好吗？

しんしつ のぞ ちち ねむ
寢室を覗くと、父はすでにぐっすり眠って
いました。

窥探卧室时，发现爸爸已经沉沉地睡着了。

すやすや

快速入睡的模样



睡得很香甜的样子

副词（～と）

➤ ねる睡 ねむる睡着

▶ 常用来形容小婴儿

さっきまで遊んでいた娘は、もうすやすや
ねいき た
寢息を立てていました。

刚刚还在玩乐的女儿，不知何时已经睡得很香甜了。

すやすや眠る子どもの安らかな表情は、
まるで天使のようでした。

婴儿酣睡的安稳表情，就像天使一样。



ぐうぐう

呼呼



熟睡时发出的声音

副词(～と)

➤ ねる睡 ねむる睡着

しゃちょう うえ
社長はソファーの上でぐうぐういびきをか
いています。

董事长坐在沙发上呼呼大睡。

がくせい はな つか ねむ
学生たちは話し疲れてぐうぐう眠っていま
した。

学生们聊天聊累了，个个呼呼大睡。

ごろり

随意地躺下



扑通躺下的样子

副词(～と)

➤ よこになる 躺下

かれ よこ て も
彼はごろりと横になると、手に持っていた
ほん よ はじ
本を読み始めました。

他随意地躺了下来，开始阅读手上的书。

べんきょう つか かれ ゆか うえ よこ
勉強に疲れて彼は床の上へごろりと横にな
りました。

他看书看累了，随意地倒在了床上。

10 咳嗽

こんこん

咳咳



轻轻咳嗽的声音

副词 (～と)

- せきをする 咳嗽
- ! 形容干咳的声音

はは ^{ひとり} 一人、^{せき} こんこんと咳をしながら ^{かけいぼ} 家計簿をつけていました。

妈妈一边轻轻地咳嗽，一边写着家庭收支簿。

うちの子が ^こ 昨夜から ^{ゆうべ} こんこん ^{せき} 咳をし ^{はじめ} ました。

我的小孩从昨晚开始咳嗽。

ごほごほ

咳个不停



形容咳个不停的声音

副词 (～と)

- ↳ ごほんごほん
- せきをする 咳嗽 ^{せきこむ} 咳个不停
- ! 像是有痰的咳嗽声

かれ ^{かぜ} 風邪が ^{なお} 治らなくて、^{せき} まだごほごほと咳をしています。

他的感冒还没好，咳个不停。

かれ ^{きかんしえん} 彼は ^{せき} 気管支炎になって、^{ごほんごほん} と咳 ^こ き込んでいます。

他罹患了支气管炎，一直不停地咳嗽。

はくしょん

阿嚏



打喷嚏时发出的声音

副词 (～と)

- くしゃみをする 打喷嚏

^{となり} 隣の ^{へや} 部屋からはくしょんとくしゃみをする ^{おと} 音が聞こえてきました。

从隔壁房间传来了阿嚏的打喷嚏声音。

コンサート中に、^{ちやう} はくしょんと ^{おお} 大きな音で ^{おと} くしゃみをしてしまいました。

在演唱会时，我阿嚏一声打了个很大的喷嚏。



11 不舒服

ごろごろ

咕噜咕噜（滚动的声音或状态）



肚子痛时发出的声响

副词（～と）

- する的样子 いう作响 なる发出声响
- 如同想拉肚子的时候

つめ 冷たいものを食べ過ぎたのか、おなかが
ごろごろ鳴っています。

可能吃太多生冷食物了，肚子咕噜咕噜地响。

ぎゅうにゅう の 牛乳を飲んでおなかがごろごろする人には、ココアがいらしいですよ。

喝牛奶肚子会咕噜咕噜叫的人，听说喝可可有缓解的效果。

がらがら

沙哑



因喉咙痛声音沙哑的样子

な形容词

- ㊦ 沙哑的声音又称为「がらがらごえ」

かのじょ かげ 彼女は風邪のせいで、がらがらな声になっていました。

她因为感冒，声音变得沙哑。

かれ がらがら ごと はな 声で話すのは、ほんとう くる 本当に苦しそうです。

他用沙哑的声音讲话时，似乎真的很痛苦。

ずきずき

一阵一阵



疮或伤口疼痛的样子

副词（～と）

- する的样子 いたむ痛
- 常用来形容牙痛。

き きず 切り傷がずきずき痛みます。

割伤的伤口会一阵一阵感到疼痛。

むしば 虫歯がずきずきしてきたので、は いしゃ に 行ってきました。

因为蛀牙一阵一阵疼痛，所以去看了牙医。

がががん

剧烈头痛



头非常痛的样子

副词(〜と), な形容词

➤ する的样子 いたむ 痛

▶ 用于形容头痛

ゆうべ さけ の
昨夜お酒を飲みすぎたせいか、頭がががん
ががん痛みます。

可能是因为昨晚喝太多酒了，头很紧很痛。

きのう あたま さむけ
昨日から、頭がががんがんして寒気もします。
从昨天开始头就很痛，全身发冷。

ちくちく

刺刺的，刺痛



被针或刺等尖锐的东西反复扎刺而感到疼痛的样子

副词(〜と)

➤ する的样子 いたむ 痛

かみ き えりもと
髪を切ってきたあと、襟元がちくちくし
ます。

剪完头发后，衣领那里感觉扎得慌。

むかし おも だ りょうしん
昔のことを思い出すたびに、良心がちく
ちくと痛みます。

每当回想起过去的事情，良心就感到一阵刺痛。

きりきり

绞痛



肚子或胃感到绞痛的样子

副词(〜と)

➤ する的样子 いたむ 痛

の い
ビールを飲むと胃がきりきりと痛みます。
喝啤酒会让我胃绞痛。

じょうし ぶか あいだ はさ い
上司と部下たちの間に挟まれて、胃がきり
きりする思いです。

夹在上司和下属之间，让我有种胃绞痛的感觉。



ひりひり

火辣辣的刺痛感



形容食物辣得舌头很痛，破皮的伤口或晒伤的刺痛

副词（～と）

➡ する的样子 いたむ痛

ころ
転んですりむいたところがひりひりします。
因跌倒而擦破皮的伤口很痛。

プールに行き行って来たら、日に焼けて背中がひりひりします。

游泳回来后，被晒伤的背部很痛。

むかむか

涌上来



因恶心涌上来的作呕感或气愤的情绪涌上来

副词（～と），な形容词（～の）

➡ する的样子

▶ 例如想吐的人

あぶら
油っこいものを食べ過ぎて、胸がむかむかしています。

吃太多油腻的食物让人恶心想吐。

かれ かお み
彼の顔を見ただけで、むかむかしてきます。

只要看到他的脸，愤怒的情绪就会立刻涌上来。

はあはあ

气喘吁吁



大声喘气的样子

副词（～と）

かいだん か のぼ
階段を駆け上ってきたのか、彼ははあはあ
と息を弾ませていました。

可能是跑着上楼梯的原因，他气喘吁吁的。

かのじょ よんじゅうど ねつ つづ くる
彼女は40度の熱が続く、苦しそうに荒い
息をはあはあさせていました。

她持续发40度的高烧，很痛苦地发出喘气声。

12 身体

ぴんぴん

朝气蓬勃



精力充沛的样子

副词 (～と)

➔ する的样子

祖父は今年90歳とは思えないほどぴんぴんしています。

爷爷朝气蓬勃的样子，看不出今年已经九十岁了。

釣った魚がぴんぴん跳ねまわっています。

钓上来的鱼精力充沛地活蹦乱跳。

ほっそり

细长



又瘦又长的样子

副词 (～と)

➔ する的样子

彼女のほっそりした指は、繊細な神経を物語っています。

她的手指细长，代表感情细腻。

彼女はほっそりとした上品な顔立ちで、色白の美人です。

她细致高雅，眉清目秀，是个皮肤白皙的美人。

ぶくぶく

胖墩墩，胖乎乎



形容人很胖

副词 (～と)，な形容词 (～の)

➔ ふとる 胖 する的样子

甘いものばかり食べていたら、ぶくぶくと太ってしまいました。

总是吃甜食，结果现在变得胖乎乎的了。

彼のぶくぶくした体つきを見ると、気の毒になってしまいます。

看到他胖墩墩的身材，我深表同情。



がっしり

宽阔厚实，健壮



形容身材健壮、结实

副词（～と）

➡ がっちり

➤ する的样子

❶ 常用来形容身材健壮的男子

㊦ 「がっしり」强调体格健壮；而「がっちり」除了强调体格结实之外，也用来形容人精明、做事情很仔细

がっしりした^{かた}肩は彼の^{かれ}魅力の^{みりょく}一つです。^{ひと}
宽阔厚实的肩膀是他的魅力之一。

がっちりした^{たいかく}体格になるために、^{うんどう}運動と^{しょく}食
事に^き気をつけています。
为了培养健康的体格，他特别注意运动和饮食。

びくびく

抽动，颤动



身体某一部分抽动的模样

副词（～と）

➡ する的样子 うごかす动

さかな^{さかな}の切り身が^きまな板^みの上で^{いた}まだ^{うえ}びくびく^{うご}動
いています。
切成块的鱼在砧板上仍然颤动着。

切成块的鱼在砧板上仍然颤动着。

かれ^{かれ}は^{まゆげ}眉毛の^{はし}端が^{けいれん}びくびくと^{けいれん}痙攣していま
した。
他的眉毛尾部因痉挛而抽动着。

他的眉毛尾部因痉挛而抽动着。

13 颤抖

ぞくぞく

打冷战



因为发烧、发冷或害怕而发抖的样子

副词 (〜と)

➡ する的样子

熱^{ねつ}が^で出てきたのか、寒^{さむ}気がしてぞくぞくしてきた。

可能是因为发烧，身体一直打冷战。

夜^よ中に動物の叫^なぶ声^{こゑ}を聞くと、怖^{こわ}くてぞくぞくしてきます。

半夜听到动物的叫声，让我害怕得直打冷战。

ぶるぶる

发抖，哆嗦



因为寒冷或害怕而微微发抖的样子

副词 (〜と)

➡ する的样子 ふるえる 颤抖

子猫は寒^{こねこ さむ}さのために体^{からだ}をぶるぶる震^{ふる}わせていました。

小猫因为寒冷一直发抖。

彼女^{かのじょ}はピストル^もを持つ手^てがぶるぶると震^{ふる}えていました。

她拿着枪的手在颤抖着。

がくがく

抖得很厉害



因为害怕或寒冷而发抖得很厉害的样子

副词 (〜と)，な形容词 (〜の)

➡ する的样子 ふるえる 颤抖

崖^{がけ}から下^{した}を見^み下ろしたら、足^{あし}ががくがく震^{ふる}えてきました。

从悬崖往下看时，我的脚抖得很厉害。

滝^{たき}つぼは、がくがく震^{ふる}えるくらい寒^{さむ}かったです。

瀑布让人冷得直发抖。



がたがた

哆嗦



因为寒冷或害怕，身体激烈抖动的样子

副词（～と）

➡ する的样子 ふるえる 颤抖 ならす 发出声音

かのじよは、^は歯をがたがた^な鳴らしながらプール
から^で出てきました。

她牙齿哆嗦离开了游泳池。

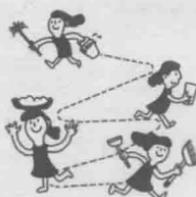
こどもたちは^{きょうふ}恐怖でがたがた^{ふる}震えていま
ました。

小朋友们害怕得一直哆嗦。

14 工作・动

きびきび

利落，明快



手脚利落，毫无多余的动作；充满活力的样子

副词（～と）

➡ する的样子 はたらく工作

かのじょ 彼女のきびきびと働く姿が魅力的です。

她利落工作的样子非常有魅力。

この病院は看護師たちがきびきびと働いて、とても印象がいいです。

这个医院的护理师都充满活力地工作着，给人的印象非常好。

ばりばり

充满干劲



有干劲、很努力的样子

副词（～と），名词

➡ する的样子 はたらく工作

ぶちょう 部長は休暇を終えて帰ってきてから、ばりばり働いています。

部长休假回来后，充满干劲地工作着。

かれ 彼はばりばりの営業マンで、寝ても覚めても営業のことばかり考えています。

他是个很有干劲的业务员，无时无刻不在想着销售的事。

せっせと

拼命地，勤奋地



不断努力工作的样子

副词

➡ はたらく工作

かのじょ 彼女は卒業を前にして、せっせと論文を書いています。

她在毕业之前拼命地写论文。

かれ 彼は娘と息子の学費を稼ぐためにせっせと働いています。

他为了赚取儿女的学费，勤奋地工作着。

きっぱり

果断



下决定时毫不迟疑的态度

副词 (～と)

- ➡ ことわる 拒绝 てをきる 断绝关系 する 的样子
- ➡ 通常用在递辞呈、拒绝或告知分手的情况

あいまいな断り方をしないで、きっぱり断った方がいいですよ。

不要暧昧地拒绝，果断一点比较好。

ああいう男とは、きっぱり手を切った方がいいと思います。

和那种男人最好果断地断绝关系。

けろりと

若无其事



明明发生大事，却像什么都没发生一样

副词

- ➡ けろっと
- ➡ する 的样子

彼は昨夜大喧嘩をしたのに、次の日にはもうけろりとしています。

他昨晚明明大吵了一架，隔天却一副若无其事的样子。

あの人は、人のことをさんざん罵っておいで、次の日にはけろりと忘れていました。

那个人会狠狠地责备别人，可是隔天却若无其事般地忘记了。

むずむず

心痒难耐，跃跃欲试



因看不下去而跃跃欲试；感到很痒的样子

副词 (～と)

- ➡ する 的样子

子どもたちの喧嘩を見ていると、仲裁したくてむずむずしてきます。

看到小孩在吵架，心痒难耐想从中调解。

山で虫に刺されたところがまだむずむずとかゆいです。

在山上被虫咬到的地方，到现在还觉得很痒。



ちゃっかり

不吃亏，厚颜无耻



只做对自己有好处的事；不放弃对自己有利的机会

副词（～と）

➤ する的样子

㊦ 常用来形容受够某个人的行为时

あの政治家は、被災地^{ひさいち}の見舞い^{みまい}に行^いって
ちゃっかり自己^{じこ}アピール^{あひる}を^いしてきました。
那个政客探望灾区时，不忘厚颜无耻地自我宣传。

あの人は^{ひと}ちゃっかりした性格^{せいかく}で、^{ころ}転^おんでも
ただでは^お起き^おません。

依照那个人不吃亏的个性，什么事都要占人便宜。

すばすば

吞云吐雾



抽烟的样子

副词（～と）

➤ する的样子

▶ 常用来形容烟鬼

かれは^{かれ}さっきからずっとタバコをすばすば
吸^すっています。

他从刚刚就一直吞云吐雾地抽烟抽个不停。

かのじょは^{かのじょ}左手^{ひだりて}にコーヒークップ^もを持ち、^{みぎて}右手^{みぎて}
でタバコをすばすば吸^すっています。

她左手拿着咖啡杯，右手拿着烟吞云吐雾着。

ふうふう

喘不过气



很喘的样子

副词（～と）

➤ いう说

学生^{がくせい}たちはレポート^おに追^おわれてふうふう
言^いっています。

学生们被报告逼得喘不过气。

教室^{きょうしつ}の中^{なか}は冷房^{れいぼう}がないので、みんなふう
ふう言^いっています。

教室中没有冷气，因此大家都闷得喘不过气。

15 缓慢・懒散

のろのろ

缓慢

动作很迟缓的样子

副词 (～と), な形容词 (～の)

▶ する的样子 うごく移动 すすむ前进

▶ 常用来形容开车或做事慢



こうそくどうろ ^{じゅうたい} 渋滞が激しく、自動車 ^{じどうしゃ} がのろ
のろと動 ^{うご} いています。

高速公路堵得很严重，汽车缓慢地向前行驶。

べんきょう ^{がくせい} 勉強できない学生は、体 ^{からだ} の動き ^{うご} ものろのろ
していることがよくあります。

不大会读书的学生，多半有动作迟缓的倾向。

ぐずぐず

拖拖拉拉，磨磨唧唧

不是很情愿，所以动作拖沓、不干脆

副词 (～と)

▶ する的样子



ぐずぐずしていると、電車 ^{でんしゃ} に乗り遅 ^の れてし
まいますよ。

你再磨磨唧唧的会赶不上电车哦！

ぐずぐずしているうちに ^{もんだい} 問題は大き ^{おお} くなる
から、早 ^{はや} く手 ^て を打 ^う った方 ^{ほう} がいいですよ。

再拖下去事情只会闹得更大，最好快点处理哟！

うじうじ

犹豫不决

想要做某件事却迟迟无法下定决心

副词 (～と)

▶ する的样子



過ぎ ^す ったことで、いつまでもうじうじしてい
ないで、気分 ^{きふんてんかん} 轉換 ^で にでも出 ^で かけたらどうで
すか。

不要再因为过去的事而犹豫不决了，不如出去转换一下心情如何？

うじうじ ^{なや} と悩 ^{なや} んでいないで、行動 ^{こうどう} に移 ^{うつ} して
しま ^ま った方 ^{ほう} がいいですよ。

不要再犹豫不决地烦恼，付诸行动比较好哟！



もたもた

进展缓慢



因为不熟练以致做事慢吞吞的样子

副词 (～と)

➤ する的样子

❶ 常用来形容新进员工

なかま ひとり
仲間の一人がいつももたもたするので、
さぎょう ちようし くる たいへん
作業の調子が狂って大変です。

有位同事总是慢吞吞的，扰乱了工作进度，弄得大家跟着遭殃。

かれ
彼はまだ仕事に慣れていないので、いつも
もたもたしています。

他还没有适应工作，所以进度总是很缓慢。

もさもさ

不利落，慢吞吞的



动作很慢的样子

副词 (～と)，な形容词 (～の)

➤ する的样子

せんしゅ あつ
選手を集めはしたが、みんなもさもさ
していて士気が上がりません。

虽然已经召集了选手，但大家都慢吞吞的无法振奋士气。

かのじょ あたま かいてん はや
彼女は頭の回転が速すぎるので、彼のもさ
もさした態度が嫌で仕方ありません。

她的脑筋转得很快，因此很讨厌他那不利落、慢吞吞的态度。

のっそり

慢慢地



动作很慢的样子

副词 (～と)

➤ する的样子 うごく移动 あるく走

うし む くさ た
牛の群れは、草を食べながらのっそりと動
いていました。

牛群一边吃着草，一边慢慢地移动。

かれ
彼はのっそりと身を起こすと、ゆっくりと
へや なか みわた
部屋の中を見渡しました。

他慢慢地站起来，缓缓地环视屋内。

だらだら

磨蹭，冗长



形容明明可以快点完成，却拖很久的状况；无心做事，磨磨蹭蹭的样子

副词（～と）

➡ する的样子

いつまでもだらだらと遊んでいないで、勉強するなり仕事をするなりしたらどうだ。
不要再磨磨蹭蹭地到处玩乐了，去学习或工作如何？

うちの校長は朝礼でだらだらと同じ話を繰り返すから、死ぬほど退屈です。

我们校长在早会时都会不停重复同样的话，真的无聊死了。

ざっと

大概，粗略



不仔细；大致了解的样子

副词

➡ めをとおす 瞄过去 ふれる 触及

彼は、朝起きると経済新聞にざっと目を通します。

他早上起来后，会先大致地浏览一下经济新闻。

この作業はざっと見積もって、1週間はかかりそうです。

我大概估算了一下，这个工作可能要花上一周的时间。

ぶらぶら

无所事事，闲逛



什么事都不做，虚度光阴的样子；毫无目的的到处走动的样子

副词（～と）

➡ する的样子

彼は大学を卒業したあと、就職もしないでぶらぶらしています。

大学毕业后他没去上班，过着无所事事的生活。

原稿を書いていて疲れたので、ちょっと外をぶらぶらしてきました。

写稿写累了，所以到外头稍微闲逛了一下。



ごろごろ

闲散，游荡，
闲着无事



什么事都没做的样子

副词 (〜と)

➡ する的样子

きゅうじつ いえ おんがく
休日はいつも家でごろごろしながら音楽を
き 聞いたりして過ごします。

放假的时候，我都是在家闲着无事，听音乐度过。

かれ そつぎょうご しゅうしよく いえ
彼は卒業後、就職もしないで家でごろごろ
ろしています。

大学毕业后，他没有去就职，在家过着闲散的生活。

16 急忙・快速

そそくさ

慌张



心慌意乱、着急的样子

副词(～と)

➡ する的样子

かのじょ つうわ お
彼女は通話を終えると、そそくさと席を
た 立って店を出て行きました。

她讲完电话之后，慌张地站起来离开了店里。

かれ
彼はそそくさと荷物(にもつ)を車(くるま)に積み込むと、
私(わたし)に挨拶(あいさつ)もしないで行ってしまいました。

他慌张地把行李放进后车厢，连跟我打声招呼都没有就离开了。

あたふた

慌忙



慌忙的样子

副词(～と)

➡ する的样子

きんきゅう じたいはっせい れんらく う かかりょう
緊急事態発生との連絡を受け、係長はあ
たふたと部屋を出て行きました。

接到发生紧急状况的电话后，主管慌忙地离开了房间。

かれ
彼はあたふたと店(みせ)に駆け込んできて、大き
な声(こゑ)で私(わたし)の名前(なまえ)を呼びました。

他慌忙地跑到店里，大声地呼喊我的名字。

おろおろ

惊慌失措，不知所措



因为害怕、惊吓或悲伤，不知道该如何是好而慌张的样子

副词(～と)

➡ する的样子

つ なみけいほう で
津波警報が出たときは、おろおろするばかりでした。

听见海啸警报的那一刻，我吓得手足无措。

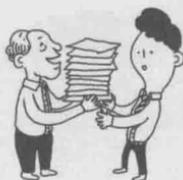
おおげん か おや まえ こ
大喧嘩をする親の前で、その子はおろおろ
しながら泣(な)いていました。

面对大声吵架的父母，那个孩子不知所措地哭了起来。



ととと

现在立刻



催促の様子

副词

➡ はじめる 开始 とりかかる 着手 てていく 出去

とととと仕事に取り掛かりなさい。

请现在立刻开始工作。

いつまでもぐずぐず起きてないで、ととと寝なさい。

不要总是在起床的时候磨磨蹭蹭的，现在立刻去睡觉。

ひょい ひょい

飞快地



轻松、快速行动の様子

副词 (～と)

➡ する 的样子

引っ越し屋さんたちは重い荷物をひょいひょいと運んでいきました。

搬家人员飞快地搬运着沉重的货物。

彼は独身なので、どこへでもひょいひょいと出掛けていくことができます。

因为他单身，所以可以轻松、快速地外出。

ばたばた

挥动手脚



持续挥动着手、脚或翅膀的声音

副词 (～と)

➡ する 的样子

怪我をした鳥が、地面で羽をばたばたさせています。

受伤的鸟在地上拍动着翅膀。

プールで子どもたちが足をばたばたさせて水しぶきを上げています。

小孩子们在游泳池里摆动双脚，溅起水花。

ばたばた₂

手忙脚乱，繁忙



急得团团转的样子；奔波或很忙的样子

副词（～と）

➡ する的样子

ここ数日間、ばたばたして^{すうじつかん}いて^{しよくし}ろくに食事
も^{しよくし}とって^{しよくし}いません。

这几天真是手忙脚乱，都没能好好吃饭。

最近^{さいきん}はばたばたして^{ひと}いて^あ人に^{よゆう}会う^{じょうたい}余裕^{じょうたい}すら
ない^{じょうたい}状態^{じょうたい}です。

最近因为太繁忙了，根本没空和其他人见面。

さっと

转眼间，迅速



动作非常快速敏捷的样子

副词

➡ かくれる 藏起来 にげる 逃跑

猫^{ねこ}は^{わたし}私の^{すがた}姿^みを見ると、自動車^{じどうしゃ}の^{かげ}陰^{かげ}にさっと
姿^{すがた}を^{かく}隠^{かく}しました。

看到我的身影，猫咪转眼间就躲到了汽车的阴影处。

男^{おとこ}が^と飛び^{かか}掛^{かか}って^かきた^かとき、彼女^{かのじょ}は^みさっと身
を^かかわ^かすと、男^{おとこ}の^{こうとうぶ}後頭部^{おも}を^き思い^き切り^け蹴^けりました。

男子扑过来的时候，她迅速转过身去，朝着男人的后脑勺用力飞踢。

さっさと

迅速；赶紧，赶快



下定决心并快速付诸行动的样子

副词

➡ する的样子

こんな^{しごと}仕事^{かたづ}はさっさと片^{かたづ}付けて^{かたづ}しまおう。

这种工作就迅速解决吧！

彼女^{かのじょ}は^{ちようしよく}朝食^おを終^おえ^{いえ}ると、さっさと家^{いえ}を出^でて
行^いきました。

她一吃完早餐，就赶紧出门了。



17 人际关系

めろめろ

神魂颠倒



因为深深迷上对方，失去判断力或使不上力气

な形容词（～の）

▶ なる 变得

かのじょ あい こくはく かれ
彼女に愛の告白をされて、彼はめろめろに
なっていました。

被她告白之后，他变得神魂颠倒。

かれ きれい じよせい ちか い
彼はきれいな女性の近くに行くと、すぐめ
ろめろになってしまいます。

他只要靠近漂亮的女人，就立刻变得神魂颠倒。

でれでれ

大献殷勤，色眯眯



在异性面前表现出很露骨的喜欢的样子（贬义）

副词（～と），な形容词（～の）

▶ する的样子

㊦ 主要形容男人对女人色眯眯献殷勤的样子

かれ びじょ まえ
彼は美女を前にするといつもでれでれし
て、みっともないです。

他在美女面前总是大献殷勤，让人看不下去。

かれ す いせい いっしょ
彼は、好きな異性と一緒になると、つい
でれでれしてしまいます。

他只要和喜欢的异性在一起，就会立刻表现出色眯眯的样子。

べったり

紧跟着，紧黏着



紧紧跟在身旁的样子

副词（～と），な形容词（～の）

▶ 就如情人般

こ かあ
その子はいつもお母さんにべったりです。
那个小孩子总是紧紧黏着妈妈。

マスコミはいつでも、庶民の味方に見せか
けて、実は体制にべったりです。

媒体像是永远都站在老百姓这一边，实际上却是紧
跟着体制。

18 个性

しっかり

确实，缜密



形容技术、个性或想法等都很可靠；身心很健全的样子

副词（～と）

➤ する的样子

かれ かんが かつた しんらい
彼は考え方がしっかりしているので、信頼
できます。

他的想法很缜密，因此值得信赖。

きみがしっかりしてくれないと、僕たちは
こま 困るんだ。

你如果不好好地做，我们会很困扰的。

ぼんやり

心不在焉，发呆



形容因为没力气或慌神，而无法专注

副词（～と）

➤ する的样子

① 常用来形容很累或有担心的事情时的状态

かのしょ つくえ む ひかし
彼女は机に向かったまま、ぼんやりと昔の
ことを考えていました。

她坐在书桌前，心不在焉地回想过去的事。

ぼんやりしながら おうだん ほどう わた 横断歩道を渡っていた
ら、くるま 車にひかれそうになりました。

我心不在焉地过斑马线，差点被汽车撞到了。

がっちり

精明干练，精打细算



做事很周全、仔细的样子；金钱方面算得很清楚

副词（～と）

➤ する的样子 かせぐ 赚钱

かれ ぼきん おう
彼はがっちりしているので、募金に応じて
くれるかどうか分かりませんよ。

他很精打细算，不知道会不会捐款。

かれ いちどと えもの はな
彼は一度捕らえた獲物はがっちりと離し
ませんよ。

他一旦捕获猎物，就会紧抓着不放。



うっかり

没注意，无意中



慌神或疏忽的状态下，没多想就去做某件事

副词（～と）

- ➡ する的样子 わすれる忘记
- ▶ 例如搭地铁时忘记拿雨伞就下车

^{ひみつ}秘密にしていたことを、うっかりしゃべってしまいました。

一不小心说出了本来要保密的事情。

^{いそが}忙しさにかまけて、^{ともだち}友達との^{やくそく}約束をうっかりわすれていました。

实在是太忙了，一不小心就忘了和朋友的约会。

あっさり

爽快



毫无顾虑地决定事情的态度或个性

副词（～と）

- ➡ する的样子

^{かれ}彼は^{ものごと}物事にこだわらない、^{せいかく}あっさりした^も性格の^{ぬし}持ち主です。

他不讲究细节，是个性很爽快的人。

^{はん}犯人は^{じぶん}自分の^{はんこう}犯行を^{みと}あっさりと認めました。

罪犯很爽快地承认了自己的罪行。

のんびり

悠闲



没有烦恼、悠闲自在的状态

副词（～と）

- ➡ する的样子

^{きゅうか}休暇を取ったら、^とどこかでの^すのんびり過ごしたいです。

若我有休假，想在某处悠闲地度过。

^{かれ}彼は^{せいかく}のんびりした^{きょうそう}性格なので、競争はあまり好きではありません。

他有着悠闲自在的个性，因此不大喜欢竞争。

かちかち

顽固；古板



形容个性挑剔、没有弹性

な形容词（～の）

そんなかちかちの頭^{あたま}じゃ、新しい^{あたら}状況^{じょうきょう}に
対応^{たいおう}できませんよ。

那个古板的脑袋，无法应对新的状况啦！

かれ^{かれ} あたま^{あたま}が かちかちだから、どう説明^{せつめい}しても
理解^{りかい}してくれないと思^{おも}いますよ。

他的脑袋很古板，再怎么说明也无法理解。



19 期待・安心

いそいそ

欢欣雀跃



因开心而动作轻快的样子

副词 (～と)

➤ する的样子

かのじょ けしょう お
彼女は化粧を終えると、いそいそと出かけ
て行きました。

她化好妆之后，欢欣雀跃地出门了。

わたし しゅうしょく し はは
私が就職できたことを知り、母はいそい
そとお祝いのご馳走を作り始めました。

得知我被公司录取后，妈妈为了替我庆祝，欢欣雀跃地做起了菜。

どきどき

怦怦跳



因运动、害怕或期待等原因，心脏不停跳动的样子

副词 (～と)

➤ する的样子

▶ 像是站在众人面前，或看恐怖电影时

みんなの発表が終わった後、どきどきしな
がら審査結果を待っていました。

全员表演结束之后，大家心脏怦怦跳地等待审查结果发表。

わたしのブログがたくさんの人たちに見られて
いると思うと、胸がどきどきします。

一想到有很多人看我的博客，心脏就会怦怦跳。

ぞくぞく

心跳加快



形容因高兴或兴奋而心情激动

副词 (～と)

➤ する的样子

かれ うた き
彼の歌を聴いていると、いつもぞくぞくし
てきます。

一听他的歌，我就总是兴奋地心跳加快。

ほんず かれほんやまえとお
本好きの彼は、本屋の前を通るだけでぞく
ぞくしてくるそうです。

喜欢看书的他，听说光是经过书店心跳都会加快。

うきうき

内心澎湃，高兴



因为开心或快乐而心情起伏的样子

副词（～と），な形容词（～の）

➡ する的样子

▶ 例如参加庆典或被告白的时候

かのじょ はじ
彼女は初めてのデートに、うきうきしなが
ら出かけていきました。

她第一次约会，高高兴兴地就出门了。

はじ ちかてつ の きぶん
初めて地下鉄に乗ったとき、気分がとても
うきうきしていたのを覚えています。

我依然记得第一次坐地铁时那种高兴不已的心情。

わくわく

充满期待



因期待而兴奋不已的样子

副词（～と），な形容词（～の）

➡ する的样子

▶ 例如出发去冒险或打开礼物时

うちの子は、遠足の前日はわくわくしてな
かなか眠れないようです。

我家的孩子在郊游前一天，似乎因为太期待而睡不着。

その子は、期待に胸をわくわくさせてプレ
ゼントのリボンをほどきはじめました。

那个孩子充满期待地开始拆礼物上的蝴蝶结。

ほっと

松了一口气



不需再担心而放下心来的样子

副词

➡ する的样子

ひさいち かぞく ぜんいん ぶじ
被災地にいる家族が全員無事であることを
知り、ほっとしました。

得知住在受灾区的家人全都平安无事，我松了一口气。

いま か おお ひといき
今、レポートを書き終えて、ほっと一息つ
いているところです。

刚刚才把报告写完，松了好大一口气。



さっぱり

清爽，爽快



形容心情清爽舒畅

副词 (～と)

➤ する的样子

かみ みじか き
髪を短く切って、さっぱりしました。

把头发剪短了显得很清爽。

ひと えん き きぶん
あのひとと縁が切れて、気分がさっぱりしました。

和那个人断绝关系后，心情很爽快。

うっとり

出神，入迷



被美丽的事物迷住，呆呆地看着的样子

副词 (～と)

➤ する的样子 みとれる 看得入迷 ききほれる 听得入迷

かのじょ かれ うたごえ き
彼女は彼の歌声にうっとりと聞きほれていました。

她出神地听着他的歌声。

たてもの なか はい しゅんかん うつく
建物の中に入った瞬間、その美しさにうっとりしてしまいました。

进入建筑物里的一瞬间，就被它的美深深地迷住了。

20 失望・不安・疲劳

はらはら

担心, 忧虑



担心人或事物的安危

副词(～と)

➡ する的样子

▶ 像是看着小孩站在河边的感觉

かのじょ はっぴょうかい きんちよう むすこ えん
彼女はピアノ発表会で、緊張した息子の演
奏をはらはらしながら見守っていました。
她在钢琴发表会中, 担忧地看着紧张的儿子演奏。

ロッククライミングする^{とざんか}登山家の^{ようす}様子を
はらはらしながら見ていました。
我担心地看着攀岩的登山家。

そわそわ

坐立不安, 心神不定



因为有在意的事情而无法冷静下来, 一直感到不安的样子

副词(～と)

➡ する的样子

かれ みせ はい かのじょ ききう
彼が店に入ってくると、彼女は急にそわ
そわだして時計を見ました。
当他进入店里的时候, 她立刻坐立不安地看了看手表。

じゅぎょう お ちか
授業が終わりに近くなっても、そわそわ
してはいけません。
即使快要下课了, 也不可以坐立不安。

おどおど

战战兢兢



没自信而不安的样子

副词(～と)

➡ する的样子

がくせい かくせい きょうじゆ へ や
その学生は、教授の部屋におどおどしなが
ら入ってきました。
那个学生战战兢兢地走入了教授的办公室里。

かれ だれ あ
彼は誰に会うときもおどおどしています。
他不论和谁见面都战战兢兢的。



ぎょっと

心头一震，大吃一惊



因为突发事件而害怕或不安的样子

副词

➤ する的样子

くさ なか とつぜん と だ
草むらの中から突然ネズミが飛び出してき
たときは、ぎょっとしました。

老鼠突然从草丛中窜出来，让我大吃了一惊。

かいだん しめいてはい しゃしん おとこ
アパートの階段で指名手配の写真の男と
そっくりな人を見たときは、ぎょっとしま
した。

当我看到和公寓楼梯间的通缉犯照片一样的男子
时，心头一震。

ひやり

脊背发凉



感到瞬间的危机或恐惧的样子

副词（～と）

➤ する的样子

ゆきみち くるま
雪道で車がスリップしたときは、ひやりと
しました。

汽车在雪地中打滑时，我感到脊背发凉。

たいこうしゃ ちゅうおうしゃせん だ
対向車が中央車線をはみ出してきたとき
は、一瞬ひやりとしました。

对面的车越过中央车道冲过来的时候，一瞬间感到
脊背发凉。

びくびく

胆战心惊



担心发生事情而感到害怕、惊恐的样子

副词（～と）

➤ する的样子 おびえる 害怕

しゃちょう かみなり お わ
社長がいつ雷を落とすか分からないの
で、役員たちはびくびくしています。

不知道社长何时又会开骂，员工们个个胆战心惊。

いま くず お ばし
今にも崩れ落ちそうなつり橋を、びくびく
しながら渡りました。

人们胆战心惊地走过看似立刻就会崩塌的吊桥。

がっかり

失望



形容有违期待因而非常失望的心情

副词(～と)

➡ するの様子

インターネットで買った服が思っていたものと違うので、がっかりしました。

网络上买来的衣服和想象中不一样，感到很失望。

今回の彼の発言には、ちょっとがっかりさせられました。

他这次的发言有点让人失望。

しょんぼり

失落，落寞，无精打采



因为发生不好的事情，而变得没力气的样子

副词(～と)

➡ するの様子

彼は落とした財布が出てこなかったので、しょんぼりして帰ってきました。

他没找到遗失的钱包，因此失落地回来了。

彼はいつも一人でしょんぼりとお昼ご飯を食べています。

他总是一个人落寞地吃着午餐。

がっくり

无力



因为失望、沮丧、疲劳等突然失去力气的样子；因泄气而屈身或垂头丧气的样子

副词(～と)

➡ するの様子

落選の知らせに、候補者はがっくりと肩を落としました。

得知落选消息的候选人，无力地垂下了肩膀。

「OTL」は、両手両膝をつけて、がっくりとうなだれている人を描写した一種の絵文字です。

“OTL”是将双手双膝放在地上，描写因失望而垂头丧气的人的一种表情符号。



うんざり

很厌烦



形容烦到令人厌恶

副词 (〜と)

➡ する的样子

あの人の^{ひと}自慢話^{じまんばなし}には、もううんざりです。
我已经听够了那个人吹牛。

いつも同じものばかり^{おな}食べていたら、いい^た加減^{かげん}うんざりしてきました。
老是吃同样的东西，差不多觉得有点厌烦了。

はっと

惊吓，猛然



被预料外的事情吓了一跳，或突然想到某件事的样子

副词

➡ する的样子 おもいつく想起来 われにかえる回过神来

子どもの^{ことば}言葉^{ことば}にはっとさせられることがよくあります。

我时常会因小朋友的话吓了一跳。

だれ^{だれ}がわたし^{わたし}をよ^よこえ^{こえ}で、はっとわれ^{われ}にかえ^{かえ}りました。

听到有人叫我的声音，让我猛然回过神来。

もやもや

郁闷，闷闷不乐



形容心情不舒畅、郁闷

副词 (〜と)，名词

➡ する的样子

なんにち^{なんにち}もそと^{そと}で^で何日も外に出ないでいると、気分がもやもや^{きぶん}してきます。

连续好几天都待在家不出门，会觉得有点闷闷不乐。

せんせい^{せんせい}がせつめい^{せつめい}してくださったおかげで、もやもや^はがやっと晴れました。

多亏有老师解释，终于消除了我心中的郁闷。

ぐったり

瘫软无力，筋疲力尽



用尽力气、快要昏倒的样子

副词（～と）

➤ する的样子

ここ数日^{すうじつもうしょ}猛暑^{つづ}が続いて、みんなぐったりしています。

这几天持续炎热的高温，让大家都感到瘫软无力。

連日^{れんじつはたら}働きづめで、私たち^{わたし}は全員^{ぜんいん}ぐったりしていました。

好几天不眠不休的工作，大家都变得筋疲力尽了。

くたくた

筋疲力尽；松垮破旧



累到无法动弹的样子；形容布类破旧、松松垮垮的样子

な形容词

➤ なる变得 つかれる疲惫

トラックを10周^{じゅうしゅう}も回^{まわ}らせて、くたくたになってしまいました。

跑操场十圈后，感到筋疲力尽。

かれ^{かれ}はいつもくたくたになったワイシャツを^き着ています。

他总是穿着破旧的衬衫。



21 笑

にこにこ

笑眯眯



微笑的样子

副词(～と)

➡ する的样子 わらう笑

あの^こ子はいつ^あ会ってもにこにこ^{かん}していて感じがいいです。

无论什么时候看到那个小孩，他总是笑嘻嘻的，给人的感觉很好。

いつも不^ふ機嫌な^{きげん}彼が、今日^{かれ}はにこにこ^{きょう}笑って^{わら}いました。

总是心情不好的他，今天竟然笑眯眯的。

にんまり

喜滋滋



因为事情顺利，满足地露出不发出声音的微笑

副词(～と)

➡ する的样子

どろぼう^{ぬす}泥棒は、盗^{ほうせき}んできた^み宝石を見てにんまりとしました。

小偷看着偷来的宝石，喜滋滋的笑容满面。

かれ^す彼は、捨^{ほん}てられていた^{たば}本の束から^{こう}高価な^こ古^{しよ}書を^ぬ抜き取^とって、にんまりしました。

他从被丢掉的一捆书籍中，抽出高价的古书，喜滋滋地笑了。

にやり

得意地笑



事情按照预期完成，不自觉地笑出来的样子

副词(～と)

➡ する的样子 わらう笑

その^こ子は、いたずらが^{せいこう}成功したので、にやりと^{わら}いました。

那个孩子因为恶作剧成功，露出得意的笑容。

かれ^{あいて}彼らは^{けいりやく}相手が^し計略には^ままった^しことを^し知り、^{かお}顔^みを見^あ合わせてにやりと^しました。

他们知道对手中计，得意地看着彼此笑了。

にやにや

偷笑，窃笑



想到好笑的事或做(过)的坏事而偷笑

副词(～と)

➡ する的样子 わらう笑

そんなふう^ににやにや^{わら}笑^なってないで、何が
あったのか^{はな}話^{はな}してください。

不要那样偷笑，请告诉我发生了什么事。

私^{わたし}が先生^{せんせい}に叱^{しか}られているのを、クラス^{なか}の仲
間^またちはにやにや^なしながら眺^{なが}めていました。
班上的同学一边窃笑一边看我被老师训斥。

くすくす

扑哧一笑



忍不住地小声笑出来

副词(～と)

➡ する的样子 わらう笑

① 例如在会议中或上课中没忍住笑出来

かのじょ^かは電車^{でんしゃ}の中で本^{ほん}を讀^よみながら、一人^{ひとり}
くすくす笑^{わら}っていました。

她在电车上一边看书，一边扑哧地发出笑声。

かいぎ^{かい}ちゅう^{ちゅう}ぶちょう^ぶのあたま^{あたま}にハエ^はがとまっていた
ので、私^{わたし}はくすくす^{わら}ってしまいました。
开会时部长的头上停着一只苍蝇，害我扑哧地笑了
出来。

げらげら

哈哈大笑



毫无顾忌地大笑

副词(～と)

➡ する的样子 わらう笑

かれ^{かれ}らは、つまらないギャグ^いを言^いってはげら
げら笑^{わら}っていました。

他们说完无聊的笑话后，哈哈大笑。

ピエロ^{えんぎ}のおどけた演技^{かんぎやく}に観客^{かんきやく}たちはげらげ
ら笑^{わら}っていました。

小丑滑稽的表演逗得观众哈哈大笑。



へらへら

傻笑



无意义地一直笑着

副词 (〜と)

➡ する的样子 わらう笑

その学生は、先生に叱られてもへらへら
笑っているだけでした。

那个学生即使被老师斥骂，仍然一味傻笑。

彼はいつもへらへらしているので何となく
嫌な感じがします。

因为他总是一直在傻笑，没来由地不是很喜欢他。

22 哭

えんえん

哇哇大哭



小孩子大声哭泣的声音

副词(〜と)

▶ えんえんえん

▶ なく哭

おんな こ みち ま なか な
女の子が道の真ん中でえんえん泣いていま
した。

小女孩在马路中央哇哇大哭。

こ おお こえ な
その子は大きな声で、えんえんと泣いてい
ました。

那个孩子用很大的声音哇哇大哭。

おいおい

号啕



成人大声哭泣的声音

副词(〜と)

▶ なく哭

かわい どうぶつ し かのじょ
可愛がっていた動物が死んだので、彼女は
おいおい泣いていました。

非常宝贝的宠物死了，她因而号啕大哭。

あい つま おっと つや せき
愛する妻をなくした夫は、通夜の席でおい
おいと泣き崩れていました。

心爱的妻子去世，他在守夜时呼天抢地地号啕大哭。

しくしく

噙泣，抽泣



抽噎着无力地哭泣(通常用于女性)

副词(〜と)

▶ なく哭

こうこうせい おんな こ ともだち つめ
高校生の女の子が、友達から冷たくされて
しくしく泣いていました。

女高中生因为被朋友冷落而抽泣。

こ あま ほう しか
あの子は甘えん坊で、ちょっと叱られただ
けですぐしくしく泣き出すんです。

那个孩子很爱撒娇，只要稍微被骂就会开始噙泣。



めそめそ

呜咽

形容不出声或低声哭泣；动不动就哭；没什么好哭的却哭的样子

副词（～と）

➡ する的样子 なく哭



うちの息子むすこはすぐめそめそ泣なくから困こまっています。

我的儿子一有什么事就会呜咽哭泣，让我很烦恼。

いつまでもめそめそ泣ないていないで、ご飯はんでも食たべて元げん気きを出だしなさい。

不要一直呜咽个不停，吃个饭打起精神来。

23 生气

かんかん

大发雷霆



形容人生气激动或气到满脸通红的样子

な形容词 (～の), 副词 (～と)

▶ なる 变得 おこる 生气

かれ つま せいきゅうしょ み
彼は妻のクレジットカード請求書を見て、
かんかんになって怒りました。

他看到太太的信用卡账单，气得大发雷霆。

ちち たいせつ はちう こわ
父は大切にしていた鉢植えを壊されて、
かんかんに怒っていました。

爸爸珍惜的花盆被打破了，气得大发雷霆。

ぶんぶん

怒气冲冲



形容因不满意而生气；因为生气心情很不好

副词 (～と)

▶ ぶりぶり

▶ する 的样子 おこる 生气

こ かのじょ
子どもたちからかわれ、彼女はぶんぶん
おこ かせ
怒って帰っていきました。

她因为被孩子们取笑，怒气冲冲地回家了。

なに かのじょ あさ
何があったのか、彼女は朝からぶりぶり
おこ ひとこと はな
怒っていて、一言も話しませんでした。

不知为何，她一早就怒气冲冲地一句话也不说。

いらいら

焦躁，烦躁



因事情不如预期而着急或不安的样子（略带带怒气）

副词 (～と)

▶ する 的样子

▶ 例如等了很久或失败了很多次的时候

コンピューターが何度もダウンするので、
ほんとう
本当にいらいらします。

电脑死机了很多次，真的令我非常焦躁。

やくそく じかん せま じゅうたい ま こ
約束の時間が迫っているのに渋滞に巻き込まれ、とてもいらいらしました。

快到约好的时间了却在堵车，让我非常焦急不安。



ぴりぴり

神经紧绷



因为紧张而神经敏感

副词（～と）

- する的样子
- ▶ 例如考试前的状态

かれ しけんべんきょう
彼は試験勉強でぴりぴりしているので、

いま ちか
今は近づかないほうがいいですよ。

他为了准备考试神经很紧绷，最好不要靠近比较好。

さいきん しよくば にんげんかんけい
最近、職場の人間関係がぴりぴりしています。

最近职场的人际关系很紧绷。

がみがみ

严厉地



看过去而严厉地责骂或碎碎念的样子

副词（～と）

- おこる生气 となる斥责
- ▶ 通常都是指父母或公司主管对孩子或下属

かのじょ こ
彼女はいつも子どもをがみがみ叱っています。

她总是会严厉地责备孩子。

わ いか
分かったから、もうがみがみ言うのはやめてください。

我已经知道了，所以请不要再严厉地斥责我了。

むらむら

突然涌现



形容突然间怒火或欲望等激烈的情感涌上来

副词（～と），な形容词（～の）

びじん しゅうさい かのじょ み しつとしん
美人で秀才の彼女を見ていると、嫉妬心が

むらむらと湧きあがってきます。

看到漂亮又有才华的她，嫉妒之心油然而生。

まえ い
お前にはできないと言われ、ならやってみると
という思いがむらむらと湧いてきました。

你说我做不到，可是我却突然涌现出了非要做出来的想法。

Part 2

与事物相关的 拟声拟态词

01 转·滚 | 02 摇晃 | 03 轻·薄 | 04 柔软 | 05 明确 | 06 干净·漂亮 |
07 脏·乱 | 08 坚硬 | 09 重 | 10 快 | 11 分散·空缺 | 12 很多 |
13 敲·撞 | 14 坏掉 | 15 撕·剪 | 16 变化 | 17 触感 | 18 看起来 |
19 料理 | 20 食物·味道 | 21 其他 | 22 生活中的声音 |



01 转・滚

くるくる

转；绕



小物品转动的样子；将长条形的东西卷起来

副词（～と），な形容词（～の）

➤ する的样子 まわる 转 まわす 使其转动 まく 卷

▶ 例如陀螺或烫卷的头发

ぶんぼうぐ や まえ かざぐるま まわ
文具屋の前で風車がくるくる回っています。

文具店门口的风车不停地转动着。

いそが め まわ
忙しくて目がくるくる回りそうです。

忙到头昏眼花。

ぐるぐる

转；绕



转好几圈或绕好几次的样子

副词（～と），な形容词（～の）

➤ する的样子 まわる 转 まわす 使其转动 まく 卷

うみ なか うずま まわ
海の中で渦巻きがぐるぐる回っています。

海里的漩涡不停地旋转着。

かのじょ くび ま そと
彼女はマフラーを首にぐるぐる巻いて外に
出ました。

她将围巾在脖子上绕了好几圈之后出门了。

ころころ

滚；四处散落



小东西滚动的样子；东西四处散落的样子

副词（～と），な形容词（～の）

➤ する的样子 ころがる 滚 ころがす 使其滚动

▶ 例如小球或豆子

みち ある こうえん やきゅう
道を歩いていると、公園から野球のボール
がころころ転がってきました。

当我走在路上时，从公园滚来了一个棒球。

かわぎし こいし ころ
川岸にはたくさんの小石がころころ転がっ
ています。

河边到处都散落着小石头。



ごろごろ

滚；四处散落

形容大而沉重的东西滚动的样子；四处散落很多东西的样子

副词（〜と），な形容词（〜の）

➤ する的样子 ころがる 滚 ころがす 使其滚动

▶ 例如石头



この山は^{やま}岩^{いわ}がごろごろしています。
这座山到处散落着石头。

こ^こどもが^{おお}大きなボールをごろごろ^{ころ}転がしています。
小朋友滚动着很大的一颗球。

02 摇晃

ぶらぶら

晃来晃去



一边被固定，另一边摇晃的样子

副词（～と）

➤ する的样子 ゆれる摇晃

▶ 像是摇摆着的秋千

その子は机の上に座って脚をぶらぶらさせていました。

那个孩子坐在桌子上，双脚晃来晃去。

首にぶら下げたカメラがぶらぶら揺れて、歩きにくいです。

挂在脖子上的相机晃来晃去，很不好走路。

ゆらゆら

摇摇晃晃



轻轻晃动的样子

副词（～と）

➤ する的样子 ゆれる摇晃

▶ 像是轻微的地震或是在水中飘荡

水中で海藻がゆらゆらと揺れています。

海草在水中摇摇晃晃。

ゆりかごがゆらゆら揺れています。

摇篮正在摇摇晃晃。

ぐらぐら

剧烈晃动



很不稳定地剧烈晃动

副词（～と），な形容词（～の）

➤ する的样子 ゆれる摇晃

▶ 例如强烈的地震

野球のボールが顔に当たって、歯がぐらぐらになってしまいました。

棒球打到脸造成牙齿剧烈晃动。

地震がおさまったあともしばらく、建物の40階はぐらぐらと揺れていました。

地震已经停止一段时间了，建筑物的40层依然晃动着。



03 轻・薄

ひらひら

飘动，飘扬



纸片或叶子等轻薄的物品随风飘动的样子

副词（～と），な形容词（～の），名词

▶ する的样子 まう（很薄的东西）飞舞

▶ 像是旗子、蝴蝶

かみ き かぜ ま
紙切れがひらひらと風に舞っていました。
纸片随风飞舞。

かのじょ なが そで かぜ いえ
彼女は長い袖を風にひらひらさせて、家の
まえ た 前に立っていました。

她站在家门口，任由长长的袖子随风飘动着。

ぺらぺら

轻薄



形容纸或布等非常轻薄

副词（～と），な形容词（～の）

▶ する的样子

▶ 通常指纸、衣服、夏天用的薄被

こんなぺらぺらの紙では、箱は作れません。
ボール紙をください。

用这么轻薄的纸无法做成纸箱，请给我厚纸板。

これは一見ぺらぺらの紙ですが、実は携帯
用のモニターです。

猛一看很像轻薄的纸张，其实是便携式显示器。

04 柔软

ふわふわ

松软



很轻很软的样子

副词 (〜と), な形容词 (〜の)

▶ する的样子

▶ 例如动物的皮毛、面包和毛衣

ハムスターの毛^けって、ふわふわで気持ちよ^{きもち}さそうですね。

仓鼠的毛看起来松松软软的很舒服。

ふわふわのパウンドケーキ^{つく}を作ってみました。

我试着做了松软的磅蛋糕。

ふかふか

松软



柔软蓬松的样子

副词 (〜と), な形容词 (〜の)

▶ する的样子

▶ 例如枕头、被子或床等

りょこう^{りょこう}から帰^{かえ}ったら、ふかふかの布団^{ふとん}で眠^{ねむ}りたいです。

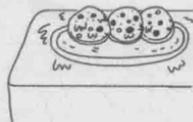
旅行回来后, 想在松软的被子里睡一觉。

このクッションはふかふかして気持ちいい^{きもち}ですね。

这个抱枕松松软软的很舒服。

ふにや ふにや

软烂, 瘫软, 软乎乎



因为太软了显得没有弹性的模样

副词 (〜と), な形容词 (〜の)

▶ する的样子 なる变得

クッキーをお皿^{さら}の上に出^{うえ}しておいたら、湿^{しっ}けでふにやふにやになってしまいました。

把饼干放在碟子上, 会因为受潮而变得软乎乎的。

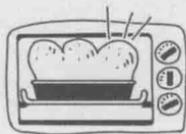
うどん^{しる}の汁^{なか}の中でふにやふにやになった天^{てん}ぷらの衣^{ころも}が好きです。

我喜欢在乌冬面汤汁中泡到软乎乎的天妇罗炸衣。



ふっくら

圆圆鼓鼓的



柔软膨胀的样子

副词 (～と)

⇒ ふっくら

➔ する的样子

その子はふっくらとしたほっぺたがとても可愛いです。

那孩子的脸颊圆鼓鼓的非常可爱。

パンがオーブンの中でふっくらと膨らんできました。

面包在烤箱里膨胀了起来。

ぐにゃ ぐにゃ

很软



因为太软了容易变形的模样

副词 (～と), な形容詞 (～の)

➔ する的样子 なる变得

! 例如橡皮筋遇热后

プラスチックが熱でぐにゃぐにゃになってしまいました。

塑胶遇热后变得软软的。

ユムシはぐにゃぐにゃして気持ち悪いです
が、食^たべるとけっこういけます。

海肠虽然看起来软软的很恶心，但还蛮好吃的。

05 明确

はきはき

活泼有精神



口气或态度干脆爽快的样子

副词 (～と)

➡ する的样子

その子はいつもはきはきと答えるので印象がいいです。

那个小孩总是很有精神地应答，给人的印象很好。

お客様には、はきはきした態度で接してください。

请用活泼有精神的态度来接待客人。

ちゃんと

好好地；正确地



符合基准或规则的样子

副词

➡ する的样子

本を読んだら、ちゃんと元あった場所に返してくださいね。

书看完后，请正确地放回原来的地方哦！

隠し立てしないで、あったことをちゃんと話してください。

不要有所隐瞒，请好好地将发生的事告诉我。

はっきり

明确地；确实地



一点都不含糊，很清楚的样子

副词 (～と)

➡ する的样子 わかる知道

この計算方法について、まだはっきり分らないところがあります。

关于这个计算方法，尚有不太明确的地方。

曖昧な点がないように、はっきりと説明してください。

请说清楚，不要含糊。



しっかり

清楚地；确实地



形容记忆或判断力等很清楚、确实

副词（～と）

➡ する的样子 おぼえる 记得 わかる 知道

うちのおばあちゃんは、まだ頭あたまはしっかりしています。

我家奶奶的脑袋依然很清楚。

きみは責任せきにんしゃなんだから、しっかりしてくれないと困こまるよ。

因为你是负责人，如果不认真负责的话会让我们很困扰的。

てっきり

以为是……认为是……



本来这么认为，但和预想中的结果不同

副词（～と）

➡ おもう 想

cf 「てっきり」是得知结果之后使用的单词。含有“本来这么想，却是个误会”的意思

てっきりこれは私わたしの本ほんだと思おもっていました。
我还以为这是我的书。

あ、田中たなかさん来きたんですね。てっきり今日きょうは休やすむと思おもっていました。

啊！田中先生你来了呀！我以为你今天休假。

06 干净・漂亮

すっきり

整齐；舒畅



没有多余的东西，整理得很干净、通体舒畅的样子

副词（～と）

➤ する的样子

▶ 像是打扫或上完厕所后

掃除をしたら、部屋がすっきりしました。
房间打扫后变得整齐多了。

トイレで用を足してすっきりしてから勉強
を続けました。

去了一趟厕所，感觉通体舒畅后，便可以继续读书了。

さっぱり

清爽；清新



清新、利落的样子

副词（～と）

➤ する的样子

▶ 例如洗澡或剪发之后

今日は暑かったけれど、シャワーを浴びたらさっぱりしました。

今天虽然很热，但冲澡之后清爽多了。

3か月ぶりに髪を切って、さっぱりしました。

时隔三个月才剪头发，剪完感觉相当清爽。

きちんと

整齐；有规律地



整理得井然有序或有规律的样子

副词

➤ する的样子

▶ 例如打扫时

彼女の部屋はきちんと片付けられています。
她的房间整理得井然有序。

私たちは、毎月きちんと貯蓄をする習慣が
必要です。

我们要有每个月存钱的习惯。



ぴかぴか

闪闪发亮



有光泽、发亮的样子；发出亮光闪烁的样子

副词（～と），な形容词（～の）

➤ する的样子 なる 变得 ひかる 发光

▶ 例如擦得很干净的地板，擦亮的皮鞋

わたし くるま せんしゃ
私の車はいつも洗車してぴかぴかになっています。

我时常洗车，让汽车保持着闪闪发亮的样子。

すずき いえ ゆか みが
鈴木さんの家の床はいつもぴかぴかに磨かれています。

铃木先生家的地板总是擦得闪闪发亮。

きらきら

亮晶晶，一闪一闪



形容小东西闪烁的样子

副词（～と）

➤ する的样子 かがやく 闪耀 ひかる 发光

▶ 例如宝石

しんがっき はじ こ め
新学期が始まって、子どもたちの目がきら
きらと輝いています。

新学期要开始了，孩子们的眼睛里闪闪发光。

カラオケボックスの室内で、ミラーボール
がきらきら光りながらまわっています。

在KTV包厢内，镜球亮晶晶旋转着。

つやつや

有光泽



光泽亮丽的样子

副词，な形容词（～の）

➤ する的样子

▶ 通常用来形容头发、皮肤、家具

かのじょ けんこうかんり おこた はだ
彼女は健康管理を怠らないので、肌がいつもつやつやしています。

她非常注重健康管理，所以皮肤总是很有光泽。

かみ たも そうおう かね い
髪をつやつやに保つには、相応のお金が必要です。

为了维持头发的光泽，需要花上相应的费用。

07 脏・乱

くしゃくしゃ

皱皱的



形容纸或布皱成一团的样子或凌乱散落在四处的样子

副词(〜と), な形容词(〜の)

➡ する的样子

かれはガムを口に入れると、^つ包み紙をくしゃくしゃ丸めてくずかごに捨てました。

他把口香糖放进嘴里后,把包装纸揉成一团丢进了垃圾桶。

あの店員は本当に不器用で、ラッピングがいつもくしゃくしゃです。

那个店员技术真差,包装的东西总是皱皱的。

よれよれ

皱皱的



衣服因为老旧变形而皱巴巴的样子

な形容词(〜の)

➡ なる变得

かれはハンサムなのに、よれよれのワイシャツを着ているので女性にもてません。

他长得很帅却穿着皱巴巴的衬衫,所以不受女性欢迎。

じゅうねんつかかわ
10年も使ったら、革のかばんもだいぶよれよれになってきました。

用了十年,就连皮革的包也变皱了很多。

ぼさぼさ

蓬乱



头发乱糟糟的模样

副词(〜と), な形容词(〜の)

➡ する的样子 なる变得

▶ 例如刚睡醒时的头发

かれは髪もとかさず、ぼさぼさした頭のままだ出勤しました。

他没有梳头,顶着一头蓬乱的头发就去上班了。

くるままだあうんてんかぜかみ
車の窓を開けて運転していたら、風で髪がぼさぼさになってしまいました。

开车时打开窗户,头发会因为风吹而乱翘。



ごたごた

乱糟糟的



东西随意放置，没有整理而乱七八糟的样子

副词（〜と），な形容词（〜の）

- ⇒ ごちゃごちゃ
- ⇒ する的样子 なる变得

机の上がごちゃごちゃで、何がどこにあるのか自分でも分かりません。

桌上乱七八糟的，连自己都不知道什么东西放在什么地方。

彼の書いた文章は、ごたごたと内容を詰め込んでいるので読みにくいです。

他写的文章内容乱糟糟地都放在一起，很难阅读。

めちゃくちゃ

乱七八糟；荒谬



形容败坏或混乱到不可收拾的样子

な形容词

- ⇒ めちゃめちゃ、むちゃくちゃ、ぐちゃぐちゃ
- ⇒ なる变得

整理した書類が風に飛ばされて、順番がめちゃくちゃになってしまいました。

整理好的文件被风一吹，顺序变得乱七八糟。

彼の主張はいつも論理がめちゃくちゃです。

他的主张总是理论很荒谬。

08 坚硬

かちかち

啪啪；滴答



坚硬的物品持续碰撞的声音

副词（～と），な形容词

➡ する的样子 いう作响 なる发出声响

① 例如时钟

みみ ^{とけい} 耳をすますと、時計のかちかちなる音が聞こえてきました。

如果仔细听，可以听到时钟滴滴答答的声音。

パン屋で ^や トングを手に持つと、^て 思わず ^{おも} かちかち鳴らしてしまいます。

在面包店一拿起夹子，就会不自觉地按压发出啪啪的声音。

かりかり

咔嚓；酥脆的



刮或咬坚硬物品的声音

副词（～と）

➡ する的样子 かむ咬 かじる啃

ウサギがニンジンをかりかりとかじっています。

兔子啃红萝卜时发出咔嚓咔嚓的声响。

このコロッケは、^{ひょうめん} 表面がかりかりしてとてもおいしいです。

这个可乐饼外表炸得很酥脆，非常好吃。

ごりごり

用力磨；结块



用力磨碎坚硬物品的动作或声音；凝结成块

副词（～と），な形容词

➡ する的样子

ごま ^{ぼち} 胡麻をすり鉢に入れて、^い ごりごりすってください。

请把芝麻放入钵里用力研磨。

からだ ^{ぶぶん} 体のごりごりした部分をよく揉んでほぐすと ^{つか} 疲れが ^{やわ} 和らぐそうです。

听说将身体僵硬结块的部分揉开，就能缓解疲劳。



09 重

どっしり

沉重；稳重



形容东西又大又重很稳固的样子

副词（～と）

➡ する的样子

先代せんだいの社長しゃちょうが使ってつかいた机つくえは、どっしりと
した重厚感じゅうこうかんがあります。

前任社长所使用的办公桌，有稳定的厚重感。

この鍋なべはどっしりとした安定感あんていかんがあります。
这个锅沉甸甸的让人觉得有稳定感。

ずっしり

沉重



拿起来感觉很重

副词（～と）

▶ 例如包或行李

本ほんを詰めつ込んだリュックサックが、ずっしりと
肩かたに食い込んでこきます。

装了很多书的帆布背包，沉重地压着肩膀。

彼女の小さな肩かのじょ ちいに、家族かぞくの生活せいかつがずっしり
とのしかかってこきました。

她那娇小的肩膀，担负着全家沉重的家计。

10 快

びゅん びゅん

嗖嗖；咻咻



模拟物体或风疾速而过的声音

副词

➤ はしる 跑 とぶ 飞 ふく 吹 とばす 飞起来, 疾驰

▶ 例如车子和风

この道は車^{みち}がびゅんびゅん^{くるま}飛ばすので、とても危険^{きげん}です。

这条马路上的车嗖嗖地疾驰而过，真的很危险。

野球選手^{やきゅうせんしゅ}が、バットをびゅんびゅん^な鳴らして素振り^{すぶり}をしています。

棒球选手挥着球棒发出啾啾的声响。

すいすい

轻快地；顺畅地



在空中或水中不受任何阻碍、轻快地前进的样子

副词（～と）

➤ およく 游泳 はしる 跑 とぶ 飞

▶ 像是昆虫

カエルが水の上^{みず}をすいすい^{うえ}泳いでいます。およ

青蛙在水面上不受阻碍地游着。

ペダルに力^{ちから}を入れると、自転車^いはすいすい^{じてんしゃ}と走りだしました。

只要用力踩踏板，自行车就会轻快地前进。

ずんずん

畅行无阻；昂首阔步



形容人很有气势地大步走路；发展快速且顺畅的样子

副词（～と）

➤ すすむ 进行 いく 前进

かれ^{かれ}は、わたし^{わたし}たちのことなどかまわず、ずんずん^{ずんずん}先に歩いて行ってしまいます。

他不管我们，一个人昂首阔步地走在前面。

自由^{じゆう}な気持ち^{きもち}で自分^{じぶん}のやりたいことをずんずん^{ずんずん}やっていくことが大切^{たいせつ}です。

以自由的心情不受阻碍地做自己想做的事很重要。



すんなり

顺利；毫不费力



事情顺利进行的様子

副词（～と）

かれ わし いけん
彼は私の意見をすんなりと受け入れてくれました。

他很容易地就接受了我的意见。

しぜん ねまわ
事前に根回しをしておいたので、話はすんなりとまとまりました。

多亏事前的沟通，让这件事顺利得出了结论。

11 分散・空缺

ばらばら

各自分散



分散成小块的样子

な形容词

➔ する的样子 なる变得

卒業をすれば、みんなばらばらに散って行ってしまうです。

毕业之后大家就会各奔东西。

プラモデルをうっかり床に落としてばらばらにしてみました。

塑胶模型不小心掉到地板上，散落了一地。

ぱらぱら

哗啦哗啦；大致地撒



形容东西发出轻轻的声响而分散至四处；形容书的声音或样子

副词（～と）

➔ する的样子

最後に塩をぱらぱらとかけて食べます。

最后大致地撒些盐后就可以吃了。

私は書店で本をぱらぱらとめくり、おもしろそうだったら買います。

我在书店里粗略地翻阅书籍，觉得似乎很有趣的就会买下来。

うっすら

微微地



形容量少或浅薄的样子

副词（～と）

東の空が、うっすらと明るくなってきました。

东方的天空微微地亮了起来。

目を覚まして窓の外を見ると、地面に雪がうっすらと降り積もっていました。

醒来后看了一下窗外，发现地面积了薄薄的一层雪。



ぼんやり

隐约

模糊不清的样子

副词 (～と)

➡ する的样子

あ がた やみ なか ひと すが み
明け方の闇の中に、ぼんやりと人の姿が見えます。

天快要亮的黑暗中，隐约能看到人影。



そら ふ じ さん ひらさきいろ
かすんだ空に富士山が、ぼんやりと紫色の姿を浮かび上がらせていました。

在云雾朦胧之间，隐约看到了泛着紫光的富士山。

がらがら

空荡荡

大众交通工具或大楼内空荡荡的样子

な形容词 (～の)

▶ 通常形容电影院、餐厅或公交车

でんしゃ なか れいぼう さむ
電車の中はがらがらで、冷房が寒いくらいきいていました。

电车里空荡荡的，冷气又开很强所以很冷。



きのう えい が かん いちにちじゅうえい が み
昨日はがらがらの映画館で一日中映画を見ていました。

昨天在空荡荡的电影院里，看了一整天的电影。

すかすか

空空的

什么都没有的样子；很不扎实的样子

な形容词 (～の)，副词

➡ なる变得

きゅうりょうび ぜんじつ さいふ なか
給料日の前日で財布の中はすかすかです。
发薪日的前一天，钱包空空的。



ばんぐみ なかみ おお
テレビ番組は中身がすかすかなものが多いて、見ていて退屈です。

许多电视节目没有什么内涵，看了觉得很无聊。

12 很多

うんと

非常地；充分地



形容量非常多

副词

➡ する的样子

おお
大きくなったら、うんと勉強して学者になるつもりです。

我长大后非常努力地读书，成为学者。

こ
子どもたちが将来うんと幸せになれる社会を作りたいです。

我想创造一个“孩子们的未来会非常幸福”的社会。

どっさり

大量



数量很多的样子

副词（～と）

➡ ある有

▶ 像是工作、作业或食物

なつやす
夏休みの宿題がどっさりあって、遊びにいく暇もありません。

大量的暑假作业让我根本没空出去玩。

ちち
父はお土産をどっさりと持って海外旅行から帰ってきました。

爸爸去国外旅行时带了很多特产回来。

ぎゅうぎゅう

塞得满满地



塞到没有空隙的样子

副词（～と），な形容词（～の）

➡ する的样子

ちい
小さな旅行かばんに、荷物ぎゅうぎゅうに詰め込みました。

在小小的行李包中塞满了行李。

まいにち
毎日ぎゅうぎゅうの満員バスに乗って通学しています。

我每天搭着满满都是人的公交车去上学。



たっぷり

充足；满满的



分量或时间绰绰有余的样子

副词（～と）

- ある有
- ▶ 像是用餐或睡眠

しゅっぱつ じかん
出発まで時間はまだたっぷりあります。
离出发还有充足的时间。

かれ
彼はパンにピーナツバターをたっぷり塗って食べています。
他吃着涂满花生酱的面包。

ずらりと

一排



很多东西排在一起的样子

副词

- ずらっと
- ▶ ならぶ 陈列，排列

みせ しょうひん なら
どの店にも商品がずらりと並んでいます。
无论是哪一家店，商品都会陈列成好几排。

ようじん ていたく まえ けいかん なら
要人の邸宅の前に警官がずらりと並んでいます。
警官在重要人物的宅邸前排成一列。

ぎりぎり

勉强强强



时间、数量或空间等很少或不足，没有余裕的样子

副词，な形容词（～の）

- まにあう 刚好来得及

えき ひっし はし しゅうでん ま
駅まで必死で走って、終電にぎりぎりで間に合いました。
我拼命跑到车站，勉强勉强赶上了最后一班车。

かれ
彼はぎりぎり生活できるくらいのわずかな収入で苦労しています。
他用勉强可以生活的微薄收入过着苦日子。

かれ
彼はぎりぎり生活できるくらいのわずかな収入で苦労しています。
他用勉强可以生活的微薄收入过着苦日子。

ぎっしり

满满的



将东西装得满满的

副词 (～と)

➡ する的样子

! 像是行程、便当或罐头

らいげつまで、^{よてい}予定がぎっしり詰まっています。
 到下个月为止，预定行程已经排得满满的。

べんとう ^{なか} にお飯がぎっしり詰まっています。
 便当里的饭装得满满的。

便当里的饭装得满满的。

どっと

一窝蜂；涌上



人或事物一口气涌上来的样子

副词

アイドルのサイン会^{かい}に、ファンがどっと押し寄せてきました。
 粉丝们一窝蜂地涌向了偶像的签名会。

粉丝们一窝蜂地涌向了偶像的签名会。

しごと ^お 仕事が終わって椅子に深くもたれたとき、
 つか ^で 疲れがどっと出るのを感じました。
 工作结束后深深地靠在椅子上时，疲劳感顿时涌了上来。

工作结束后深深地靠在椅子上时，疲劳感顿时涌了上来。

うようよ

成群（蠕动）



小生物的数量多到有点恶心的样子

副词

➡ うじゃうじゃ

➡ する的样子 いる有

! 像是细菌或蛆

いけ ^{なか} 池の中におたまじゃくしがうようよ泳いでいます。
 蝌蚪在池塘里成群游动着。

蝌蚪在池塘里成群游动着。

じめん ^{むし} 地面に虫がうじゃうじゃいたので気持ち悪かったです。
 虫子在地面上成群蠕动着，看了觉得很恶心。

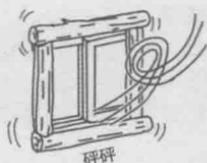
虫子在地面上成群蠕动着，看了觉得很恶心。



13 敲・撞

がたがた

砰



坚硬的物体碰撞的声音或样子

副词 (～と)

➡ するの様子 なる发出声响

つよ かげ ふ なる き まど な
強い風が吹いて、木の窓ががたがた鳴っています。

强风吹得木制窗户发出砰砰的声音。

うちの洗濯機は、脱水するときががたがた音を立てます。

我家的洗衣机脱水时都会发出砰砰的声响。

とんとん

叩叩



轻敲坚硬物体的声音

副词 (～と)

➡ たたく敲

おんな ひと へ や とびら
女の人が部屋の扉をとんとんとノックしています。

女子正在叩叩地敲着房门。

かのじょ もくぞう かいだん あ に
彼女は木造の階段をとんとんと上がって2階へ行きました。

她叩叩地踏着木制的楼梯走上了二楼。

どんどん

咚咚



用力打鼓、拍墙壁或敲门等的声音

副词 (～と)

➡ たたく敲

おとこ ひと げんかん とびら たた なに
男の人が玄関の扉をどんどん叩きながら何か叫んでいます。

男子一边咚咚地敲着玄关门，一边咆哮着。

おとこ ひと たいこ う な
男の人たちが太鼓をどんどんと打ち鳴らす姿はとても勇ましいです。

男人们咚咚地打着鼓的样子非常威风。

ぱんぱん

啪啪



拍手或拍东西的声音

副词(～と)

➤ する的样子

▶ 例如拍打被子或衣服

にほんでは、ふとんほとこ日本では、布団を干して取り込むとき、

ぱんぱん叩く習慣があります。

在日本收晒好的被子时，通常会习惯啪啪地拍打。

かれはつかつか彼は蚊を捕まえようとして、手のひらを

ぱんぱん鳴らしていました。

他为了打蚊子，不断发出啪啪的拍手声。

ばんばん

用力拍打



用手掌用力拍东西的声音

副词(～と)

➤ たたく敲

▶ 像是拍桌子

かれはつくえばんばん叩きながら議論していました。

他边用力拍着桌子边争论。

へやはいかぎそとあねとびら部屋に入って鍵をかけた後、外から姉が扉をばんばん叩いて「開けなさい!」と叫びました。

我进入房间并把门锁上后，姐姐从外面用力拍打着房门，大声喊着“开门!”。

がんがん

轰隆



声音或音量太大而很吵的样子

副词(～と)

➤ する的样子 たたく敲

▶ 像是拍铁门

こうじげんぼくっさく工事現場の掘削するがんがんという音がうるさくて、会話もろくにできません。

施工现场挖土的轰隆声吵到无法讲话。

かいじょうはいきょだい会場に入ると、巨大なスピーカーで音楽ががんがん鳴らしていました。

一到会场，就听到轰轰的乐声从巨大的音响传来。



すれすれ

紧贴着；差点要

快要碰到般很近的样子；几乎快要达到某个标准的样子

名词，な形容词

ひこうき かいめん
飛行機が海面すれすれのところを飛んでいます。

飞机紧贴着海面飞行。



かれ らくだい てんすう そつぎょう
彼は落第すれすれの点数で卒業しました。

他以差点要留级的分数毕业了。

14 坏掉

がちゅん

匡啷；咔嚓



坚硬的物品从高处掉落或破碎时发出的声音

副词 (～と)

➤ する的样子 こわれる 坏掉 われる 碎裂 ぶつかる 碰撞

❶ 像是玻璃破碎或大声挂电话的声音

む 向こうの部屋で、がちゅんと窓ガラスの割
れる音が聞こえました。

对面的房间里传来玻璃窗匡啷一声碎裂的声音。

その交換手はお客さんのクレームに対応し
た後、受話器をがちゅんと置きました。

那个电话接线员应对完顾客的抱怨电话后，气愤地将话筒咔嚓一声放了回去。

ぼきっと

啪嚓



坚硬的物品被用力折断的样子

副词

➤ おれる 断了 おる 折断

❶ 像是树枝或骨头

木の枝につかまったら、ぼきっと折れてし
まいました。

抓住树枝后没想到啪嚓一声断了。

割り箸が一膳しかなかったので、1本を真
ん中からぼきっと折って友達にあげました。

只有一双一次性筷子，所以啪嚓折成两半后拿给了朋友。

がりりと

咬硬物的声音



咬到坚硬东西时发出的声音

副词

➤ がりりと

➤ かむ 咬

その子は飴玉を口の中でがりりと噛み砕いて
しまいました。

那个小孩将圆形的糖果放入口中后用牙齿咬碎。

ご飯を食べていたら、口の中でがりりと石
を噛む音がしました。

正在吃饭的时候，嘴巴里传出咬到石头的声音。



ぽきぽき

嘎巴



小树枝或较细的骨头断裂的声音

副词 (〜と)

▶ おる 折断 ならず 发出声音

かれは、木のき小枝をこえだぽきぽき折おっては、た焚き
び火にくべています。

他将小树枝嘎巴折断后拿来生火。

かれはさっきからゆび指をなぽきぽき鳴ならして
います。

他从刚开始就嘎巴地折着手指。

15 撕・剪

ぱりっと

撕开或裂开



一口气撕开或裂开的样子

副词

➡ する的样子 われる 裂开 やぶる 撕开

焼きたての鯛焼きを食べるとき、尻尾の部分がぱりっと割れる音が食欲をそそります。吃着刚出炉的鲷鱼烧时，尾巴部分裂开的声音令人食欲大振。

凍った湖の上を歩いていたら、いきなり氷がぱりっと割れてしまいました。走在结冰的湖上时，冰面突然裂开了。

びりびり

嘶嘶



撕纸或布的声音

副词（～と），な形容詞（～の）

➡ する的样子 さく 撕碎 やぶる 撕开

かのじょは手紙をびりびりに裂いてくずかごに捨てました。她将信撕碎后丢进了垃圾桶。

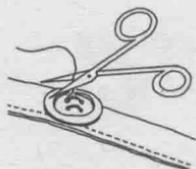
她将信撕碎后丢进了垃圾桶。

赤ちゃんが新聞紙をびりびり破って遊んでいます。婴儿玩着撕报纸的游戏。

婴儿玩着撕报纸的游戏。

ちょきん

咔嚓



用剪刀等工具剪东西的声音或模样

副词（～と）

➡ ちょつきん

➡ きる 剪

花屋さんが花の無駄な枝をちょきんと切り落としました。花店老板咔嚓剪掉花朵上多余的枝条。

花店老板咔嚓剪掉花朵上多余的枝条。

ボタンを縫い付けた後、出ている糸ははさみでちょきんと切り落とします。缝上纽扣后，用剪刀咔嚓剪掉尾部的线。

缝上纽扣后，用剪刀咔嚓剪掉尾部的线。



ちよき ちよき

咔嚓咔嚓



用剪刀等轻快地剪东西的声音或样子

副词 (〜と)

✦ きる 剪

びようし 美容師さんが、お客さんの髪をちよきちよきとカットしています。

美发师正咔嚓咔嚓地剪着客人的头发。

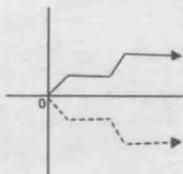
さいほうし ぬの 裁縫師が布をはさみでちよきちよき切っています。

裁缝师用剪刀咔嚓咔嚓地剪着布。

16 変化

だんだん

渐渐



形容依序慢慢地（顺利地）变化

副词（～と）

cf - ↔ +

じゅうがつ はい 10月に入ってから、だんだん朝晩が冷え込むようになってきました。

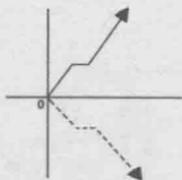
进入十月后，早晚逐渐变冷了。

ごごさんじ 午後3時ごろになると、だんだん眠くなってきました。

到了下午三点左右，渐渐就会变得很想睡觉。

どんどん

越来越……



持续变大变多的样子

副词（～と）

cf - ↔ +

べんきょう のしかたを 変えたら、だんだん成績が伸びてきました。

改变学习方法后，成绩越来越好。

すこ しばしば 怠けていると、教科書はどんどん先へ進んで行ってしまいます。

只稍微偷懒一下，就越来越赶不上教科书的进度。

じわじわ

慢慢地



事物进展很慢，但确实有进度的模样

副词（～と）

cf - ↔ +

のうそん かそか 農村の過疎化がじわじわと進み、集落全体が廃墟となる例も出てきています。

农村人口慢慢外移，甚至有整个村落废村的案例。

だんぼう つ 暖房を点けると、床がじわじわと暖かくなってきます。

开暖气后，地板慢慢地变暖了。



めきめき

明显地



明显地成长或变好的模样

副词 (～と)

cf → +

うちの娘は最近めきめきとピアノの実力を伸ばしてきました。

我家女儿弹钢琴能力最近明显地提升了。

彼女は最近、日本語の実力がめきめきと上達してきました。

最近她的日文能力明显地变好了。

ぐんぐん

不断地



一直有进展和成长的样子

副词 (～と)

↑ のびる 进展 そだつ 成长 すすむ 进行

cf → +

2学期になってから、彼はぐんぐん成績を伸ばしています。

到了第二学期，他的成绩不断地进步。

ここ2、3年の間に子どもの背がぐんぐん伸びてきました。

这两三年间，孩子的身高不断地成长。

そろそろ

差不多该……



慢慢地该有所动作的样子；到了该做某件事的样子

副词 (～と)

そろそろ仕事を始めましょうか。

差不多该开始工作了吧？

もう8時です。そろそろ妻が仕事から帰ってきてもいいころです。

已经八点了。差不多是太太下班回到家的时间。

17 触感

つるつる

很滑



形容物体表面很滑、有光泽；形容太光滑容易跌倒的样子

副词（～と），な形容词（～の）

➤ する的样子

床が^{ゆか}つるつるなので、^{すべ}滑らないように^き気をつけてください。

地板很滑，小心不要跌倒了。

シャワー^{ちゅう}中に^{せっけん}石鹸を^と取ろうとしましたが、^{すべ}つるつる滑ってうまくつかめません。
洗澡的时候想要捡起肥皂，但太滑捡不起来。

ぬるぬる

滑溜



表面有油或液体、滑溜溜的样子

副词（～と），な形容词（～の），名词

➤ する的样子

❶ 像是鱼、肥皂、蛋白

うなぎ^{つか}を捕まえたら、ぬるぬるして^ていて手から^{すべ}滑り出^でてしまいました。

我一抓起鳗鱼，它就因为太滑从手中滑走了。

ペーハー^{たか}の^{せい}高いアルカリ性^{おんせん}の温泉は、ぬるぬる^{かんじよく}した^{かんじよく}感触があります。

pH 值高的碱性温泉，泡了会有滑溜的触感。

すべすべ

光滑



表面没有凹凸、光滑的样子

副词（～と），な形容词（～の）

➤ する的样子

海^{うみ}辺^べでは、^{まる}すべすべした^{こいし}丸い小石^{なみ}が^{あら}波に洗われていました。

在海边海浪冲刷着圆圆光滑的小石头。

かの^{じょ}彼女は^{はだ}肌の^{かんり}管理に^き気を使^{つか}っている^{ので}、
いつもすべすべです。

她花很多心思在保养上，因此皮肤总是很光滑。



ざらざら

粗糙；沙沙的



摸起来很粗、不平滑的样子

副词(〜と)、な形容词(〜の)

➡ する的样子

やすりの^{ひょうめん}表面は、とてもざらざらしています。

砂纸的表面很粗糙。

きたかぜ すなぼり ま あ くるま
北風で砂埃が舞い上がり、車のフロントガラスにざらざらと当たっています。

北风吹起的尘埃，沙沙地黏在汽车的挡风玻璃上。

ぶつぶつ

一颗一颗



表面有小隆起、不均匀的样子

副词(〜と)、な形容词(〜の)、名词

➡ する的样子

ちゅうがっこう かよ
中学校に通うころから、顔にぶつぶつニキビが^{はじ}でき始めました。

上了初中后，脸上开始冒出一颗一颗的青春痘。

イチゴジュースに^{はい}入っているぶつぶつした^{たね}種が^{きら}嫌いな人も^{ひと}いれば、^す好きな人も^{ひと}います。

草莓果汁里的一颗颗种子，有人讨厌也有人喜欢。

かさかさ

干燥



没有水分、干燥的样子

副词(〜と)、な形容词(〜の)

➡ する的样子 なる变得

ふゆ て
冬は手がかさかさになって^わひび割れしやすくなります。

到了冬天我的手就会变得相当干燥，很容易裂开。

わたし ^{かんそうはだ} 乾燥肌で、^{くちびる} 唇もかさかさになりやすくて^{こま}困っています。

我是干性肌肤，连嘴唇都很干燥，让我十分烦恼。

ねばねば

黏黏的



有黏性而容易沾黏的样子

副词(〜と), な形容词(〜の), 名词

➡ する的样子

この草は葉がねばねばして、虫を捕まえることができます。

这种植物的叶子黏黏的，可以捕捉小虫。

朝起きたとき、口の中がねばねばして気持ち悪いです。

早上起床时嘴巴里黏黏的非常不舒服。

べたべた

黏糊



黏黏地附着的样子

副词(〜と), な形容词(〜の)

➡ する的样子

▶ 像是油或汗水

パンに蜂蜜を塗って食べたら、手がべたべたになってしまいました。

在面包上涂蜂蜜来吃，手变得黏糊。

テーブルが少しべたべたしているので、拭いてもらえますか。

桌子有点黏糊，可以帮我擦一下吗？

ぴったり

紧紧地黏



毫无空隙地黏着

副词(〜と), な形容词(〜の)

➡ する的样子 くつつく黏上

汗をかいたため、髪の毛が額にぴったりとくっ付いています。

因为流汗头发整个紧紧地黏在额头上。

彼は相手チームの選手にぴったり付いて、行動を牽制しています。

他紧紧地黏着对方选手，牵制其行动。



さらさら

干燥松散的，干燥清爽



没有水分或黏性的样子

副词 (〜と)，な形容词 (〜の)

- する的样子
- ▶ 例如沙子或头发

つかんだ^{すな}砂が、指の間からさらさらと^{ゆび あいだ}抜けていきます。

握住的沙子从指缝中溜走了。

かのじよ^{かみ}彼女の髪はいつもさらさら^{かみ}していて、きれいです。

她的头发总是干燥清爽，非常漂亮。

ごわごわ

粗糙



纸或布类很粗糙、不柔软的样子

副词，な形容词 (〜の)

- する的样子

わたし^{かみ}私は髪^けの毛がごわごわ^{かみ}していて、^{ととの}整えるのが大変です。

我的头发硬硬粗粗的，非常难整理。

この服^{ふく}はごわごわ^きして着心地^{きごこち}が今^{いま}ひとつよくありません。

这件衣服很粗糙，穿起来不大舒服。

18 看起来

ぎざぎざ

锯齿状



像锯齿一样的形状

副词(〜と), な形容詞(〜の), 名詞

➤ する的样子

▶ 例如锯齿或刀锋

その魚の尻尾には、のこぎりのようなぎざぎざがあります。

那条鱼的尾巴呈锯齿状。

グレープフルーツはぎざぎざしたスプーン

ですくうと上手に食べられます。

用锯齿状的汤匙挖葡萄柚, 食用起来很简单。

でこぼこ

凹凸不平



高高低低不平坦的样子

な形容詞(〜の), 名詞

➤ する的样子

▶ 像是未经铺装的路面

舗装されていないでこぼこの道を車で走りました。

汽车开在未经铺装、凹凸不平的道路上。

ゴルフボールがでこぼこしているのは、

飛距離を伸ばすためです。

高尔夫球的表面凹凸不平是为了飞得更远。

ごつごつ

坚硬不平滑



表面坚硬, 有许多突起的样子; 态度不熟练, 很生硬的样子

副词(〜と)

➤ する的样子

岩の表面はごつごつしていて、座りにくかったです。

岩石的表面坚硬不平滑, 很不好坐。

群馬県に、妙義山というごつごつした奇妙な岩山があります。

群馬县有座妙义山, 外表坚硬不平滑, 是很神奇的石头山。



とげとげ

尖尖的



有刺的样子

副词（〜と），な形容词（〜の），名词

➤ する的样子

バラの木がとげとげした枝を四方八方に伸ばしています。

玫瑰那带着尖刺的枝条朝向四面八方伸展。

昔の人们は、ヒイラギのとげとげした葉っぱに魔よけの力があると信じていました。

以前的人们相信冬青刺刺的叶子具有魔力。

ぼろぼろ

破破烂烂



形容物品或衣服等又破又烂

な形容词（〜の）

➤ なる变得

▶ 像是旧书、抹布或老旧的衣服

1枚の雑巾を何年も使っていたら、すっかりぼろぼろになってしまいました。

一条抹布使用了好几年，整个变得破破烂烂的。

丘の上には、ぼろぼろの家が一軒建っていました。

小山丘上有一栋破破烂烂的房子。

19 料理

ことこと

炖煮



锅里发出小火炖煮东西的声音或样子

副词 (〜と)

➤ にこむ炖 いる煮

❗ 像是长时间用小火炖煮的料理

シチューを作るときは、長時間ことこと煮
込む必要があります。

奶油炖菜必须要长时间炖煮。

大きな鍋の中でソースがことこと音を立
てています。

大锅里发出酱汁炖煮的声音。

ぐらぐら

沸腾



水沸腾的声音或样子

副词 (〜と)、な形容詞 (〜の)

➤ する的样子 わきたつ沸腾

ぐらぐら沸き立つお湯の中に麺を入れます。
在煮沸的水中放入面条。

カップラーメンのふたを開け、ぐらぐらの
熱湯を注ぎました。

打开泡面的盖子，注入沸腾的热水。

ぶくぶく

冒泡



冒泡的声音或样子

副词 (〜と)

➤ あわがたつ冒泡

新鮮なコーヒー豆に熱湯を注ぐと、ぶくぶく
泡が立って膨れあがってきます。

在新鲜的咖啡豆里注入热水的话，会冒出泡泡并渐渐膨胀。

果実酒を漬けて何日か経つと、ぶくぶくと
泡が出てきました。

酿造的水果酒放置数天后冒出了泡。



どろどろ

浓稠



很浓很稠的样子

副词(〜と), な形容词(〜の)

➡ する的样子 なる变得

イチゴジャムを^{つく}作るときは、イチゴがどろどろになるまで煮なければなりません。制作草莓果酱时，要将草莓煮到很浓稠。

わかめスープを煮すぎてどろどろになってしまいました。海带汤煮过头后竟然变得有点稠稠的。

とろとろ

软嫩；黏稠



固体有点溶化变得软烂的样子；液体有点稠稠的

副词(〜と), な形容词(〜の)

➡ する的样子

ビーフシチューは、牛肉が^{ぎょうにく}とろとろになるまで煮込みます。炖牛肉一定要炖煮到牛肉软嫩为止。

^{わたし}私はさらさらしたカレーより、とろとろのカレーの^{ほう}方が好きです。比起汤汤水水的咖喱，我喜欢浓稠一点的那种。

こんがり

烤得恰到好处



烤得恰到好处

副词(〜と)

➡ やく烤 やける烤好

👉 像是面包、蛋糕或肉

パンがこんがりとおいしそうに^や焼きあがりました。面包烤得恰到好处，看起来很好吃。

このレストランで有名なのは、こんがりとローストした^{ゆうめい}鶏肉の料理です。这家餐厅最有名的是烤得恰到好处的鸡肉料理。

20 食物・味道

からっと

酥脆



把油沥干而酥脆的样子

副词

- ➡ からりと
- あげる 炸 あがる 炸好
- ❗ 例如炸物、炸鸡

この天^{てん}ぷらはからっと揚^あがっていて、とてもおいしいです。

这个天妇罗炸得很酥脆，非常好吃。

さんま^{ほね}の骨をからっと揚^あげて塩^{しお}を振^ふると、おつまみとしてけっこういけます。

秋刀鱼的骨头炸酥后撒上盐，是很棒的下酒菜。

とろり

浓稠滑嫩



水分较少所以有点稠的样子

副词 (～と)

- ➡ する的样子
- ❗ 像是酱汁、优酪乳

ヨーグルトのとろりとした味^{あじ}味が何^{なん}ともいえずおいしいです。

优酪乳有点浓稠滑嫩的口感，真是无法言喻的好吃。

このケーキは、口^{くち}の中^{なか}でとろりととろける味^{あじ}味が絶^{ぜつ}品^{びん}です。

这个蛋糕在口中滑嫩地融化，真是绝品美味。

こってり

浓郁；油腻



味道和颜色有点浓浊，不清爽的样子

副词 (～と)

- ➡ する的样子
- ❗ 像是中华料理、意大利料理、用猪骨熬的豚骨拉面
- cf 主要指使用大量油或奶油的料理

私^{わたし}はクリームグラタンのこってりとした味^{あじ}味が好き^すです。

我喜欢奶油焗烤料理的浓郁味道。

関東^{かんとう}の人は、豚骨^{ひと}ラーメンのこってりしたスープ^すが好きでないことが多^{おほ}いです。

关东地区有很多人不大喜欢豚骨拉面的浓郁汤头。



さっぱり

清爽



没有油腻感，味道清淡且清爽的样子

副词（～と）

- ➡ する的样子
- ▶ 例如沙拉或果汁

このジュースは、グレープフルーツのさっぱりした味わいが生きています。
这个果汁可以完整喝到葡萄柚清爽的味道。

食後にレモネードを飲んで、口の中をさっぱりさせました。
用餐之后来杯柠檬苏打，可以让口腔变得很清爽。

あっさり

清淡



味道或颜色不会很浓郁的清淡食物

副词（～と）

- ➡ する的样子
- ▶ 例如荞麦面

アサリでだしを取った、あっさりしたスープが好きです。
我喜欢用蛤蜊熬制的清淡的汤。

こしょうと塩だけであっさり味付けしたローストチキンが、すごくおいしいです。
只用盐和胡椒清淡调味的烤鸡非常好吃。

ぴりっと

辛辣



形容很辣的样子

副词（～と）

- ➡ する的样子

唐辛子を入れると、ぴりっと辛味が効いておいしくなります。
放辣椒的话，会变得辛辣、美味。

私は、わさびのぴりっときいた握り寿司が好きです。
我喜欢吃芥末多一点、带点辛辣的寿司饭团。

21 其他

ながなが

很长; 长时间



形容时间或形式相当长

副词(〜と)

- する的样子 ねそべる 躺下 またせる 使人等待
- 像是演讲、开会

じゅぎょう 授業のあと がくせい 学生たちと、ながなが と たち 立ち話をしました。

授课结束之后, 和学生们长时间站着谈话。

かれ 彼は おとうと 弟に、ひじょう 非常にながながとした てがみ 手紙を か 書き おく 送ってきました。

他寄了一封内容相当多的信给弟弟。

ごしごし

用力搓揉, 刮擦



用力搓揉、刮擦某个东西的样子

副词(〜と)

- こする 搓 あらう 洗

からだ 体を へちま で ごしごし こすって あか と と 垢を取りません。

用搓澡巾用力搓揉身体去除污垢。

いくら ごしごし こすっても、なべ 鍋の こげ が な かなか と 取れません。

不论再怎么用力刮擦, 锅里的焦痕都无法去除。

ぐいと

使劲



猛力一拉的样子

副词

- ぐいっと

かれ 彼は かのじょ 彼女の手を取り、ぐいと ひ と よ 引き寄せて ハグ しました。

他抓住女友的手, 使劲拉过来抱住。

マンホールの ふた 蓋は、あな 穴に フック を か 掛けたあと、ぐいっと てまえ と ひ 手前に ひ ば あ 張って開けます。

若想打开下水道盖, 要将钩子插入洞里, 使劲朝自己的方向拉。



22 生活中的声音

ピンポン

叮咚
门铃声



ぶー

哔—
蜂鸣器



りんりん

铃铃
电话铃响,
自行车铃声



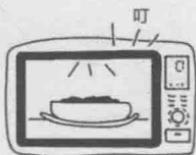
ぶうぶう

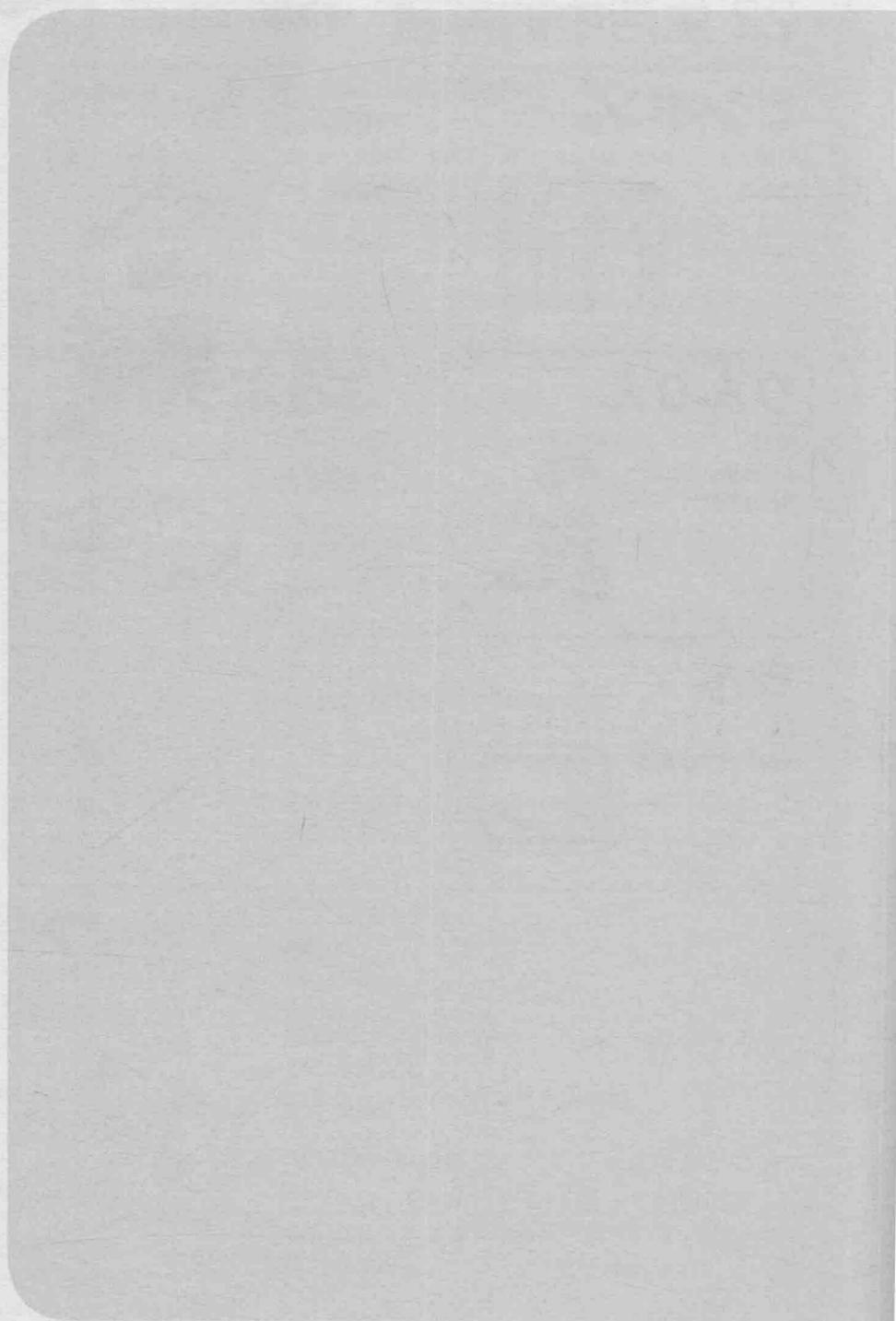
轰隆
汽车引擎声



ちん

叮
微波炉好了的声音





Part 3

与自然相关的 拟声拟态词

01 天气 | 02 日·月·雷·电 | 03 雨·雪 |
04 火·烟·云·风 | 05 动物叫声 |



01 天气

からりと

晴朗干燥



形容天空放晴；干燥舒适的样子

副词

➡ はれる 放晴 かわく 干

👉 例如适合洗衣服的好天气

こうげん 高原に、からりとした爽やかな風が吹いています。

在高原上吹着凉爽舒适的风。

からりと 晴れ渡った空に、白い雲が浮かんでいます。

晴朗干燥的天空中飘浮着白云。

ぽかぽか

暖和



温暖舒服的样子

副词 (～と)、な形容词 (～の)

➡ する 的样子

👉 像是开了暖气的房间

👉 喝热汤、温酒或穿厚衣服使身体变得暖和时也会使用

きょう 今日 ぽかぽか して いい 気持ち です。

今天的天气很暖和，所以十分舒服。

かれ 彼は、ぽかぽかと 暖かい 部屋 で うとう と していました。

他在暖洋洋的房间里打瞌睡。

むしむし

高温湿热



天气又湿又热的样子

副词 (～と)

➡ する 的样子

👉 像是梅雨季节到8月的天气

むしむし する 日 が つづ きます ね。

持续着高温湿热的日子。

きょう ほんとう 今日 本当 に むしむし して 暑い ですね。

今天真的是又湿又热。



むんむん

闷热



充满热气或味道、空气窒闷的感觉

副词(〜と)

➤ する的样子

▶ 像是不通风的房间

まなつ みち くさ
真夏の道は草いきれでむんむんしています。

盛夏的道路因为草丛散发的热气而感到很闷热。

きょうしつ なか がくせい いき つ
教室の中は学生たちでむんむんして息が詰まりそうです。

教室里的学生们闷热到快要不能呼吸。

じめじめ

潮湿



湿气重或水分多到不舒服的程度

副词(〜と)、な形容词(〜の)

➤ する的样子

▶ 例如梅雨季

きょう なか ほんとう いや ひ
今日はじめじめして本当に嫌な日です。

今天很潮湿，真是个令人不舒适的日子。

つゆ つづ へや なか
梅雨が続いて部屋の中までじめじめとしています。

因为梅雨下个不停，连房间都很潮湿。

かんかん

炎炎



阳光炙热的样子

副词(〜と)、な形容词

➤ てる 照耀

📌 例如 8月

そと ひがかんかんと照^てっていて、ひどく暑^{あつ}いです。

户外在炎炎烈日的照射下，真的非常热。

いちにちじゅうでなかある一日中かんかん照りの中を歩いてへつへつになりました。

一整天在炎炎烈日下走路，让我筋疲力尽。

ぎらぎら

刺眼



发出强烈光芒的样子

副词(〜と)、な形容词(〜の)

➤ する的样子 かかやく 閃耀 ひかる 发光
てりつける 暴晒

📌 例如 炽热的烈日

ぎらぎら^て照りつける真夏^{まなつ}の太陽^{たいよう}の下^{した}で、
かれ^{かれ}は^{はたら}働いています。

他们暴晒在盛夏刺眼的阳光下工作。

えもの^{えもの}ねら^{ねら}い^{あか}みの^め目がぎらぎらと^{ひか}光っています。

野狼紧盯着猎物的双眼，发出锐利的光芒。

きらきら

闪闪发光



美丽闪烁的样子

副词(〜と)、な形容词(〜の)

➤ する的样子 かがやく 閃耀 ひかる 发光

📌 像是星星、晨间的露水

よぞら^{よぞら}に^{ほし}星がきらきらと^{かがや}輝いています。

夜空中的星星一闪一闪地闪耀着。

かわ^{かわ}の^{ひょうめん}表面が朝日^{あさひ}を受けてきらきらと^う光^{ひか}っています。

河面在晨曦的照耀下闪闪发光。



ごろごろ

轰隆隆



打雷的声音

副词 (～と)

➤ する的样子　いう作响　なる发出声响

ゆうがた　とお　かみなり　な
夕方になって、遠くで雷がごろごろと鳴
り始めました。

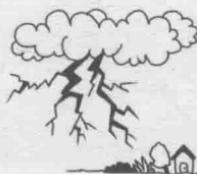
到了傍晚，远处开始传来轰隆隆的雷声。

いっしょんあか　ひか　すこ
一瞬明るく光ったあと、少ししてごろごろ
という音が聞こえてきました。

看到闪电的亮光后，随即听到了轰隆隆的雷声。

ぴかっと

闪亮



瞬间闪亮的样子

副词

➤ ひかる发光

! 像是闪电、原子弹

ぴかっと　ひか　おも　おと
ぴかっと光ったかと思うと、ものすごい音
が響き渡りました。

才看到一道闪亮的光芒，随即听到了很大的声响。

でん　き　い　いっしょん
電気のスイッチを入れたら、一瞬ぴかっと
光って切れてしまいました。

打开电灯开关时，突然闪了一下就熄灭了。

03 雨・雪

ぽたぽた

一滴一滴



水或汗水、眼泪等液体滴下来的样子

副词(〜と)、名词

▶ おちる 掉下来 たれる 滴下来

▶ 像是雨停之后滴下来的雨水

あめ やね
雨がやみ、屋根からしずくがぽたぽたと落ちています。

雨停之后，水珠从屋顶一滴一滴地落下来。

すいどう じゃくち すいてき
水道の蛇口から水滴がぽたぽたと垂れています。

水滴从水龙头一滴一滴流下来。

ぽつり ぽつり

滴滴答答



雨或水珠等液体陆续掉落的声音或样子

副词(〜と)

▶ ぽつんぽつん

▶ ふる 降下来 おちる 掉下来

▶ 像刚开始下雨的时候

あめ
雨がぽつりぽつりと降り出してきました。

开始滴滴答答地下起雨了。

しめ かぜ ふ じめん
湿った風が吹き、地面にぽつんぽつんと染みができ始めた。

充满湿气的风吹着，滴滴答答的雨一点一点地濡湿地面。

たらたら

流下来



水或汗水等液体结成水珠掉落的样子

副词(〜と)、な形容詞(〜の)

▶ ながれる 流动 たれる 滴下来

▶ 例如冷汗

あせ
汗がたらたらと顔を伝って流れてきました。

汗水沿着脸颊流了下来。

と
溶けたソフトクリームがたらたらと手に垂れてきます。

融化的冰激凌滴到手上。



ちよろ ちよろ

涓涓流动，潺潺流淌



河流或水龙头等水流细长的样子

副词（～と）

➡ する的样子 ながれる流动 での出来

水道の水がちよろちよろとしか出ません。
水龙头只能流出涓涓细流。

すいげんち いわ あいだ みず なが
水源^ち地では岩^いの間^あを水^みがちよろちよろと流^なれています。

水源地的水会从岩石之间涓涓流出。

じゃあ じゃあ

哗啦哗啦



形容水或雨等水势很强的样子

副词（～と）

➡ だす出来 ながす流出

▶ 像是水龙头大量出水的样子，或雷阵雨

おとこ こ みず だ かお あら
男^おの子^とが水^みをじゃあじゃあ出^だして顔^かを洗^あっています。

男孩子开着水龙头哗啦哗啦地洗脸。

おじさんが、車^{くるま}にホースでじゃあじゃあと
水^みをかけています。

叔叔用水管哗啦哗啦地洗着车。

ざあざあ

哗哗



雨或水大量流下来的声音

副词（～と）

➡ ふる降下来

▶ 像是大雨

あめ
雨^あがざあざあと降^ふっているので出^でかけられ
ません。

雨哗哗地下着，根本没办法出门。

けいこく たにがわ おと た なが
溪^け谷^いを谷^た川^にがざあざあ音^おを立て^たて流^なれてい
ます。

溪水在山谷里发出哗哗的声音流动着。

しとしと

淅淅沥沥



形容细雨绵绵的样子

副词(～と)

➤ ふる 降下来

👉 像是春雨或秋雨

こさめ しとしと しず おと た ふ
小雨がしとしとと静かな音を立てて降っています。

细雨绵绵，近乎无声地下着。

きょう あさ あめ ふ
今日は朝から雨がしとしと降っていて、
すこ すず
少し涼しいです。

从早上开始就细雨绵绵，所以有点凉快。

しっとり

湿润



水分刚好，感觉舒适

副词(～と)

➤ する的样子 しめる 潮湿 ぬれる 湿了

👉 就像女性湿润柔软的肌肤

あめ ふ にわ しばふ ぬ
雨が降って、庭の芝生がしっとりと濡れています。

因为下雨，庭院的草皮湿漉漉的。

かのじょ はだ
彼女の肌はしっとりしていて、どんな化粧品
ひん
品でもよくなります。

她的皮肤很水嫩，不论是什么样的化妆品都很服帖。

びしょ びしょ

湿透



因水或汗水而湿透的样子

副词(～と)，な形容词

➤ なる 变得 ぬれる 湿了

👉 像被泼水而湿透的人

あせ
汗でシャツがびしょびしょに濡れています。
汗水让衬衫都湿透了。

かえ あめ ふ ふく
帰りににわか雨に降られて服がびしょびしょになってしまいました。

回家的路上突然下起了大雨，整件衣服都湿透了。



ざぶり

哗啦



跳入水里或浇大量水的声音；大浪涌来的声音

副词（～と）

- (ゆみずを) かぶる・かける (将水) 浇下去
 (ゆみずに) とびこむ・はいる (朝着水里) 跳下去
 (なみが) うちよせる (海浪) 涌来

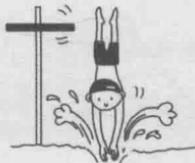
▶ 常发生在澡堂、泳池或海边

風呂場でざぶりとお湯をかぶってからお湯につかりました。

在澡堂里哗啦地浇了一盆热水后，就去泡澡了。

ざぶん

哗啦



跳入水中或被浇了大量的水的声音；大浪涌来的声音

副词（～と）

- (ゆみずに) とびこむ・つかる (朝着水里) 跳下去，泡入
 ダイビングする 潜水
 (波が) うちよせる (海浪) 涌来

▶ 常发生在澡堂、泳池或海边

彼はプールにざぶんと飛び込みました。
 他哗啦一声跳进了泳池里。

しんしん

霏霏



下大雪的样子

副词（～と）

- ふる 降下来
 ▶ 形容静谧的雪景

人通りのない道を雪がしんしんと降っています。

在人迹罕至的道路上，下着霏霏大雪。

しんしんと降る雪の中を彼は黙々と歩いていました。

他默默走在霏霏大雪中。

04 火・烟・云・风

ぱちぱち

噼里啪啦



火花燃烧时小而尖锐的声音

副词 (～と)

➤ する的样子 もえる 燃烧

▶ 例如营火

焚き火がぱちぱちと音を立てて燃えています。

营火发出噼里啪啦的声音燃烧着。

電線からぱちぱちと火花が飛んでいます。

电线噼里啪啦地蹦出火花。

めらめら

熊熊



火苗摇曳着燃烧的样子

副词 (～と)

➤ もえる 燃烧 もえあがる 烧起来

昔の手紙を焚き火にくべると、めらめらと燃えていきました。

用过去收到的信来生火，火势熊熊燃烧了起来。

彼の目には怒りの炎がめらめらと燃え上がるのが見られました。

我看到他的眼里燃烧着熊熊怒火。

ぼうぼう

熊熊



大火燃烧的样子

副词 (～と)

➤ もえる 燃烧 もえさかる 烧起来

▶ 例如营火

ガスバーナーの青い火がぼうぼうと音を立てています。

瓦斯喷枪的蓝色火焰发出熊熊燃烧的声音。

キャンプファイヤーの炎がぼうぼうと燃え盛っています。

营火的火焰熊熊燃烧着。



もくもく

滚滚



烟或云接连冒出样子

副词 (～と)

➡ 出る 出来 あがる 升起来 たちのぼる 冒起

おお にょうどうくも わ あ
大きな入道雲がもくもくと湧き上がってき
ました。

巨大的积雨云滚滚地上涌。

こうじょう えんとつ しろ けり た
工場の煙突から白い煙がもくもくと立ちの
ぼっています。

工厂的烟囱滚滚地冒出白烟。

そよそよ

徐徐



风安静舒适地吹拂

副词 (～と)

➡ ふく 吹

▶ 例如春风

あたた かぜ ふ
温かな風がそよそよと吹いています。

温暖的风徐徐吹来。

そよそよと吹く風に誘われて、まちで
ました。

被徐徐吹来的风吸引而上街。

びゅう びゅう

咻咻



强风吹拂的声音

副词 (～と)

➡ ふく 吹 なる 作响

▶ 像是台风

たいふう ちか つよ かぜ ふ
台風が近づき、強い風がびゅうびゅうと吹
き荒れています。

台风快要来了，强风咻咻地吹着。

がいろ じゅ はげ ゆ でんせん
街路樹が激しく揺れ、電線がびゅうびゅう
と鳴っています。

林阴树激烈摇晃着，电线也发出咻咻的声音。

ぴゅう ぴゅう

飈飈



风冷冽吹刮的样子

副词（～と）

➡ ふく 吹

▶ 像是冬天的风

つめ きたかぜ
冷たい北風がぴゅうぴゅう吹いています。
冷冽的北风飈飈地吹着。

いえ すきまかぜ
この家は、隙間風がぴゅうぴゅう吹き込んで
きて寒いです。
さむ

风会从缝隙中飈飈地吹进屋子里，所以很冷。

05 动物叫声

Part 3



ワンワン

汪汪
狗



ニャーニャー

喵喵
猫



チューチュー

吱吱
老鼠



ヒヒン

嘶嘶
马



ブーブー

哼哼
猪



メーメー

咩咩
羊；山羊



モーモー

哞哞
牛



カーカー

呀呀
乌鸦



コケコッコー

喔喔
公鸡



ピヨピヨ

啾啾
小鸡



ホーホー

咕咕
猫头鹰



ケロケロ

呱呱
青蛙



コロコロ

唧唧
蟋蟀



ミンミン

叽叽
蝉



あいうえお 索引



あ		お		かんかん	64, 114
あたふた	44	おいおい	62	がんがん	30, 90
あっさり	49, 107	おどおど	54		
		おろおろ	44	き	
い				ぎざぎざ	102
いそいそ	51	か		きちんと	76
いらいら	64	カーカー	123	きつきつ	25
		がくがく	34	ぎっしり	88
う		かさかさ	99	きっぱり	38
うきうき	52	がたがた	35, 89	きびきび	36
うじうじ	40	かちかち	50, 80	ぎゅうぎゅう	86
うじゃうじゃ	88	がちゃん	92	ぎよつと	55
うっかり	49	がつがつ	20	きよろきよろ	13
うっすら	84	がっかり	56	きらきら	77, 114
うっとり	53	がっくり	56	ぎらぎら	114
うとうと	26	がっしり	33	きりきり	30
うようよ	88	がっちり	33, 48	ぎりぎり	87
うろろろ	17	がぶがぶ	21	ぎろぎろ	14
うんざり	57	がみがみ	65		
うんと	86	からから	23	く	
		がらがら	29, 85	ぐいぐい	22
え		からっと	106	ぐいっと	108
えーんえーん	62	からりと	106, 112	ぐいと	108
えんえん	62	かりかり	80	ぐうぐう	23, 27
		がりっと	92	くしゃくしゃ	78
		がりりと	92	くすくす	60

ぐずぐず	10, 40
くたくた	58
ぐちゃぐちゃ	79
ぐっすり	26
ぐったり	58
ぐにやぐにや	73
ぐびぐび	22
ぐらぐら	70, 104
くるくる	68
ぐるぐる	68
ぐんぐん	97

け

げらげら	60
ケロケロ	124
けろっと	38
けろりと	38

こ

ごくごく	21
ごくりごくり	21
コケコッコー	124
ごしごし	108
こそこそ	12
ごたごた	79
ごちゃごちゃ	79
こつこつ	37
ごっごっ	102
こっさり	12
こってり	106
ことこと	104
ごほごほ	28
ごほんごほん	28
ごりごり	80
コロコロ	124

ころころ	68
ごろごろ	29, 43, 69, 115
ごろり	27
ごわごわ	101
こんがり	105
こんこん	28

さ

ざあざあ	117
ざっさと	46
ざっと	46
ざっと	42
ざっぱり	53, 76, 107
ざぶり	119
ざぶん	119
さらさら	101
ざらざら	99

し

しくしく	62
しげしげ	14
しっかり	48, 75
じっと	13
しっとり	118
しとしと	118
じめじめ	113
じゃあじゃあ	117
しょんぼり	56
じろじろ	13
じわじわ	96
しんしん	119

す

すいすい	82
------	----

すかさか	85
ずきずき	29
すたすた	16
すっきり	76
すくと	18
ずっしり	81
すばすば	39
すべすべ	98
すやすや	26
すらすら	37
ずらっと	87
ずらりと	87
ずるずる	24
すれすれ	91
ずんずん	82
すんなり	83

せ

せっせと	36
------	----

そ

そくそく	34, 51
そそくさ	44
そっと	12
そよそよ	121
そろそろ	97
そわそわ	54

た

たっぶり	87
だぶだぶ	24
たらたら	116
だらだら	42

だんだん 96

ち

ちくちく 30

ちびちび 22

ちびりちびり 22

ちゃっかり 39

ちゃんと 74

チューチュー 123

ちよきちよき 95

ちよきん 94

ちよろちよろ 117

ちらっと 15

ちらりと 15

ちん 109

つ

つやつや 77

つるつる 98

つんつるてん 25

て

てきばき 37

てこぼこ 102

てっきり 75

でれでれ 47

と

ときどき 51

とげとげ 103

どっかり 19

どっさり 86

どっしり 81

どっと 88

とっとと 45

とほとぼ 16

とろとろ 105

どろどろ 105

とろり 106

とんとん 89

とんとん 89, 96

な

ながなが 108

に

にこにこ 59

ニャーニャー 123

にやにや 60

にやり 59

にんまり 59

ぬ

ぬるぬる 98

ね

ねばねば 100

の

のしのし 16

のっそり 41

のろのろ 40

のんびり 49

は

はあはあ 31

はきはき 74

はくしょん 28

ぱくぱく 20

ばたばた 45, 46

ぱちぱち 120

はっきり 74

はっと 57

はらはら 54

ばらばら 84

ばらばら 84

ぱりっと 94

ぱりぱり 36

ばんばん 90

ばんばん 90

ひ

ぴかっと 115

ぴかぴか 77

びくびく 55

びくびく 33

びしょびしょ 118

ひそひそ 11

ぴたり 18

ぴったり 100

ヒヒン 123

ひやり 55

びゅうびゅう 121

びゅうびゅう 122

びゅんびゅん 82

ひよいひよい 45

ピヨピヨ 124

ひらひら 71

ぱりっと 107

ひりひり 31

びりびり 94

びりびり 65

びんびん 32

ピンポン 109

ふ
 ぶー 109
 ふうふう 39
 ふうふう 11, 109
 ブーブー 123
 ぶかぶか 72
 ぶかぶか 24
 ぶくぶく 32, 104
 ふっくら 73
 ふっくり 73
 ぶつぶつ 11, 99
 ふにやふにや 72
 ふらふら 18
 ぶらぶら 42, 70
 ぶりぶり 64
 ぶるぶる 34
 ふわふわ 72
 ぶんぶん 64

へ
 ぺこぺこ 23
 べたべた 100
 ぺちゃくちゃ 9
 べったり 47
 へらへら 61
 べらべら 8
 べらべら 8, 71

ほ
 ほうほう 120
 ホーホー 124
 ほかほか 112
 ほきっと 92
 ほきほき 93
 ほさほさ 78

ぼたぼた 116
 ほっそり 32
 ほっと 52
 ぼつり 10
 ぼつりぼつり 116
 ぼつんぼつん 116
 ぼろぼろ 103
 ぼんやり 48, 85

ま
 まじまじ 14

み
 ミーンミーン 124

む
 むかむか 31
 むくり 19
 むしむし 112
 むずむず 38
 むちゃくちゃ 79
 むつく 19
 むつくり 19
 むにやむにや 10
 むらむら 65
 むんむん 113

め
 メーメー 123
 めきめき 97
 めそめそ 63
 めちゃくちゃ 79
 めちゃめちゃ 79
 めらめら 120
 めろめろ 47

も
 モーモー 123
 もくもく 121
 もぐもぐ 20
 もごもご 9
 もさもさ 41
 もじもじ 9
 もたもた 41
 もやもや 57
 もりもり 21

ゆ
 ゆらゆら 70

よ
 よちよち 17
 よれよれ 78
 よろよろ 17

り
 りんりん 109

わ
 わくわく 52
 ワンワン 123



ばりばり 充满干劲
ぐずぐず 嘀嘀咕咕

熟练掌握日语拟声拟态词， 说日语更地道！

日语中的拟声拟态词经常出现在日本综艺节目及日本动漫中。如果大家在日常会话中能熟练掌握日语拟声拟态词，日语会说得更地道，应对各种日语能力考试也会游刃有余！



本书特色

1 分门别类，系统学习

本书按人、事物、自然分成三大主题，分类别学习，更容易理解与掌握。

2 经典例句，搭配学习

本书中的拟声拟态词都会搭配两个相关例句，帮助大家更好地理解用法和含义。

3 图文并茂，生动有趣

本书中的拟声拟态词都配备了趣味插图，风趣幽默，让大家笑着学会每个单词。

4 外教录音，扫码获取

本书中的拟声拟态词和例句录音均由日籍外教老师倾情录制，扫描封面二维码即可在线听读。



关注“易人外语”，获取
更多好书！
易人外语：
Easy_Language



ph
凤凰章

上架建议：日语学习

ISBN 978-7-5713-1823-9



9 787571 131823

定价：28.00元