

# 第25課 強烈的感受：てしかたがない／てしょうがない／てたまらない・てならない・ないではいられない／ずにはいられない・ないわけに（は）いかない・ざるを得ない

第25課對應《新完全マスター N2》第1部「III 主観を述べる（表達主観）」的第25課，主題是「強烈的感受」——把心裡那股壓也壓不住的感情、感覺，或情理上不得不為的處境說出來。本課要分清楚五個句型：表示「...得不得了」的～てしかたがない／～てしょうがない／～てたまらない、表示「不由得自然而然強烈地...」的～てならない、表示「情不自禁忍不住...」的～ないではいられない／～ずにはいられない、表示「情理上不能不...」的～ないわけに（は）いかない，以及表示「無奈被迫不得不...」的～ざるを得ない。

## ■ 今課目標

- 用～てしかたがない／～てしょうがない／～てたまらない 表達「(感情、感覺、生理慾望) 強烈得不得了」。
- 用～てならない 表達「不由得...、自然而然強烈地湧上某種感受」。
- 用～ないではいられない／～ずにはいられない 表達「情不自禁、忍不住...」。
- 用～ないわけに（は）いかない 表達「(情理、責任上) 不能不...」。
- 用～ざるを得ない 表達「(無奈、被迫，沒有選擇) 不得不...」。

## 一、～てしかたがない／～てしょうがない／～てたまらない：...得不得了

### ■ 感情、感覺強烈到受不了

這三個句型都表示「某種感情、感覺或生理慾望強烈到受不了」，中文常譯作「...得不得了」。～てしかたがない 語氣較正式，～てしょうがない 是它較口語的講法，～てたまらない 則特別常用在「身體上實際感受到」的事（痛、癢、餓、睏等）。主語通常是說話人自己；若主語是第三者，多會在句末加上「ようだ・らしい」。

## ■ 形式規則

動詞て形／イ形容詞くて／ナ形容詞で + しかたがない・しょうがない・たまらない。接表感情、感覺、生理慾望的詞；主語多為說話人，第三者作主語時句末多加 ようだ・らしい。

## ■ 例句

1. 合格発表の日が近づいてきて、不安でしかたがない。  
→ 放榜的日子越來越近，我焦慮得不得了。(感情)
2. 引っ越したばかりで、近くにスーパーがなくて不便でしょうがない。  
→ 才剛搬家，附近沒有超市，不方便得要命。(感覺，しょうがない 較口語)
3. 朝から何も食べていないので、おなかがすいてたまらない。  
→ 從早上就什麼都沒吃，肚子餓得受不了。(生理感覺，用 たまらない)
4. 弟は新しいゲームがやりたくてたまらないらしい。  
→ 弟弟好像想玩新遊戲想得不得了。(第三者作主語，句末加 らしい)

## 二、～てならない：不由得...、自然而然強烈地...

### ■ 某種感受不由得湧上來

～てならない 表示「某種感情或感覺不由自主、自然而然地強烈湧上來，怎麼也壓不住」。和～てしかたがない 很接近，但～てならない 特別常接「気がする・思える・思い出される」這類『自然就那樣覺得、想起』的動詞，語氣較書面。多用於負面的感受。主語是第三者時，句末多加「ようだ・らしい」。

## ■ 形式規則

動詞て形／イ形容詞くて／ナ形容詞で + ならない。常接 気がする・思える・思い出される 等「自然湧現」的詞，語氣較書面；多為負面感受。

## ■ 例句

1. 何か大事なことを忘れていたような気がしてならない。  
→ 我總覺得自己好像忘了什麼要緊的事，怎麼也放不下。(接 気がする)
2. この曲を聞くと、亡くなった祖母のことが思い出されてならない。  
→ 一聽到這首曲子，就不由得想起過世的祖母。(接 思い出される)
3. あの一言を言わなければよかったと、今になって悔やまれてならない。  
→ 事到如今，我不由得後悔當初不該說那句話。
4. 娘を一人で海外へ行かせるのが、心配でならない。  
→ 讓女兒一個人出國，我擔心得不得了。(ナ形容詞で)

## 三、～ないではいられない／～ずにはいられない：忍不住... (情不自禁)

### ■ 壓不住，非做不可

這兩個句型都表示「壓不住自己的衝動，情不自禁地、忍不住做了某事」，講的是自然而然冒出來的個人情感或行為。意思相同，只是接續不同：～ないではいられない 接整個動詞ない形；～ずにはいられない 接動詞的ない-base (未然形) + ず。～ずにはいられない 語氣較書面。主語是第三者時，句末多加「そうだ・ようだ・らしい」。

### ■ 形式規則

動詞ない形 + ではいられない。接整個 ない形 (例如 言わない+ではいられない)；表示忍不住、情不自禁。

### ■ 形式規則

動詞ない-base (即 V.ない 去掉「ない」的未然形) + ずにはいられない，例如「言わ+ずにはいられない」。注意「する」是例外，要變成「せずにはいられない」。語氣較書面，意思與 ないではいられない 相同。

## ■ 例句

1. あの店のケーキはおいしくて、前を通るたびに買わないでは**いられない**。  
→ 那家店的蛋糕太好吃了，每次經過都忍不住要買。(接 ない形)
2. 彼の苦しい立場を知ると、誰もが同情せずには**いられない**。  
→ 一知道他處境艱難，誰都會情不自禁地同情他。(する→せ)
3. あまりにばかばかしい話で、思わず笑わずには**いられなかった**。  
→ 那件事實在太荒唐了，我忍不住笑了出來。
4. 困っている人を見ると、つい声をかけ**ないではいられない**。  
→ 一看到有人遇到困難，我就忍不住要上前打聲招呼。(接 ない形)

## 四、～ないわけに（は）いかない：(情理、責任上) 不能不...

### ■ 情理上不能不做

～ないわけに（は）いかない 表示「基於社會常識、人情義理或自己的責任，雖然不太想，但不能不做某事」。接整個動詞ない形。重點在「情理上非做不可」，前後常會有說明這份義理、責任的句子。主語多為說話人，但句中不一定明寫出來。

### ■ 形式規則

動詞ない形 + わけに（は）いかない。接整個 ない形（例如 出席しない+わけにはいかない）；前後多有說明社會常識、義理、責任的句子。

## ■ 例句

1. 親友の結婚式だから、どんなに忙しくても出席し**ないわけにはいかない**。  
→ 因為是好友的婚禮，再忙也不能不出席。
2. 上司に頼まれた仕事だから、引き受け**ないわけにはいかない**。  
→ 這是上司交辦的工作，總不能不接下來。
3. みんなが残業しているのに、自分だけ先に帰る**わけにはいかない**。  
→ 大家都在加班，總不能只有我先走。(接動詞辭書形，表「不能就這樣...」)
4. 一度約束した以上、守ら**ないわけにはいかない**。  
→ 既然答應了，就不能不遵守。

## 五、～ざるを得ない：不得不...（無奈、被迫，沒有選擇）

### ■ 迫於形勢，別無選擇

～ざるを得ない 表示「自己本來並不想這樣，但迫於某種無法改變的情況，沒有別的選擇，只好做某事」，帶有濃濃的無奈、被迫感。接動詞的ない-base（未然形）＋ざる。和～ないわけにはいかない相比，～ざるを得ない 更強調『沒有選擇餘地、被逼著做』，語氣也更生硬、書面。

### ■ 形式規則

動詞ない-base（即 V.ない 去掉「ない」的未然形）＋ ざるを得ない，例如「行かざるを得ない」。注意「する」是例外，要變成「せざるを得ない」。接意志動詞，表達於形勢、別無選擇的無奈，語氣生硬書面。

### ■ 例句

- 急な出張が入ったので、週末の予定はキャンセルせざるを得ない。  
→ 因為臨時要出差，週末的安排只好被迫取消。（する→せ）
- これだけ証拠がそろっては、彼が犯人だと認めざるを得ない。  
→ 證據都到齊了，不得不承認他就是犯人。
- 大雨で電車が止まってしまい、会議は延期せざるを得なかった。  
→ 因為大雨電車停駛，會議只好被迫延期。（する→せ）
- 赤字がこのまま続けば、経営方針を変更せざるを得ないだろう。  
→ 要是赤字再這樣下去，恐怕不得不改變經營方針。（する→せ）

## 六、常見錯誤與總整理

てたまらない・ないわけにはいかない・ざるを得ない 的分別

句型	核心意思	語感
～てたまらない	感情、感覺、生理慾望強烈得不得了	壓不住的『感受』
～ないわけにはいかない	情理、責任上不能不...	礙於義理，非做不可
～ざるを得ない	迫於形勢，沒有選擇只好...	被逼無奈，語氣生硬

## ■ 常見錯誤

- **×** 近くにスーパーがなくて、不便でたまらない気がしてならない。  
○ **近くにスーパーがなくて、不便でしかたがない。**  
同一句裡別硬湊兩個句型。表「不方便得不得了」這種感覺用～てしかたがない／～てたまらない 即可；～てならない 多接 気がする・思える 等「自然湧現」的詞。
- **×** この曲を聞くと、昔のことが思い出してならない。  
○ **この曲を聞くと、昔のことが思い出されてならない。**  
～てならない 常接「自然湧現」的自發／可能形（思い出される），而非主動的 思い出す。
- **×** 感動して、拍手しずにはいられなかった。  
○ **感動して、拍手せずにはいられなかった。**  
「する」接～ずにはいられない 是例外，要變成「せず」，所以是 せずにはいられない，不是 しずにはいられない。
- **×** 急な出張で、週末の予定をキャンセルしざるを得ない。  
○ **急な出張で、週末の予定をキャンセルせざるを得ない。**  
～ざるを得ない 接動詞ない-base（未然形）；「する」是例外，要變成「せざる」，所以是 せざるを得ない，不是 しざるを得ない。
- **×** 親友の結婚式だから、出席しないざるを得ない。  
○ **親友の結婚式だから、出席しないわけにはいかない。**  
「情理上不能不出席」用～ないわけにはいかない（接整個 ない形）；～ざるを得ない 不接 ない形，而是接未然形+ざる（出席せざるを得ない），且更偏「被迫無奈」。

自己輸出：用 てしかたがない／てたまらない・てならない・ずにはいられない・ないわけにはいかない・ざるを得ない 各寫一句。可寫一件「期待或不安得不得了的事」、一個「忍不住做的舉動」，或一件「迫於情勢、不得不做的事」。

---

---

---

---

---