

～ずにはいられない／ないではいられない (忍不住～)

「～ずにはいられない／ないではいられない」(忍不住～・不由得～) — ① 句型と例句

N2・CEFR B2

姓名： 日期：

STEP 1・先讀懂句型：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！

動詞ない形 (去ない) → +ずにはいられない / +ないではいられない / 例外 する→せずにはいられない

「～ずにはいられない／～ないではいられない」表達「內心湧上的感情、衝動或欲望太強、想壓也壓不住、不由自主地就做了」。和「不得不 (義務)」不同、這裡是「情不自禁」。

接續：

- ①動詞ない形、去掉「ない」加「ずにはいられない」：「笑う→笑わ(ない)→笑わずにはいられない」。
- ②或加「ないではいられない」：「笑わないではいられない」、兩者意思相同、「ないではいられない」口語感稍強。
- ③例外「する」：是「せずにはいられない」(×しず)、**心配する→心配せずにはいられない**。
- ④「来る」：「こずにはいられない」。

主要用法 (壓不住的情感・衝動)：

- ①情感外溢 (笑・泣・怒・感動)：「あの映画を見ると、泣かずにはいられない」(看那部電影、忍不住會哭)。
- ②衝動・習慣動作：「セールを見ると買わずにはいられない」(看到特賣、忍不住就買)。
- ③強烈的心理反應：「彼の態度には腹を立てずにはいられない」(對他的態度、不由得火大)。

最重要對比 — ずにはいられない vs ざるをえない：

・「ずにはいられない」=感情・衝動的自發、是「我自己按捺不住」：「感動して、拍手せずにはいられなかった」(太感動、忍不住鼓掌)。

・「ざるをえない」(68-1) =外在情況逼的義務必然、帶「不情願」：「不景気で社員を減らさざるをえない」(被情況逼到不得不)。

→ N2 必考辨別點：是「壓不住的情感 (自發)」用ずにはいられない、是「外力逼的無奈義務」用ざるをえない。

注意：

- ①主語通常是自己。要敘述第三人稱時、加「ようだ／らしい」：「彼は心配せずにはいられないようだ」。
- ②前面只接動詞、不接形容詞・名詞。
- ③屬書面・稍正式語感、口語也會用「つい～てしまう」。

例句 (9 句)

あの映画を見ると、泣かずにはいられない。(あの えいがをみると、なかずにはいられない。) 看那部電影、忍不住會哭。

彼の冗談には笑わずにはいられない。(かれの じょうだんには わらわずにはいられない。) 聽他的笑話、忍不住會笑。

セールを見ると買わずにはいられない。(セールをみるとかわずにはいられない。) 看到特賣、忍不住就買。

一人で暮らす娘のことを思うと、心配せずにはいられない。(ひとりですらすむすめのことをおもうと、しんぱいせずにはいられない。) 想到獨自生活的女兒、忍不住擔心。

彼の無責任な態度には、腹を立てずにはいられない。(かれの むせきにんな たいどには、はらを たて ずにはいられない。) 對他不負責任的態度、不由得火大。

あの絵の美しさには、感動せずにはいられなかった。(あの えの うつくしさには、かんだう せずにはいられなかった。) 那幅畫的美、讓人不由得感動。

困っている人を見ると、助けないではいられない。(こまっている ひとを みると、たすけ ないではいられない。) 看到有困難的人、就忍不住想幫忙。

おいしそうなケーキを見ると、食べないではいられない。(おいしそうな ケーキを みると、たべ ないではいられない。) 看到好吃的蛋糕、忍不住想吃。

彼女の歌声には、聞き入らずにはいられない。(かのじょの うたごえには、ききいらずにはいられない。) 她的歌聲、讓人忍不住聽得入迷。

～ずにはいられない/ないではいられない (忍不住～)

「～ずにはいられない/ないではいられない」(忍不住～・不由得～) — ② 練習

N2・CEFR B2

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。

動詞ない形 (去ない) → **＋ずにはいられない / ＋ないではいられない / 例外 する**→**せずにはいられない**

1 提示：映画・泣く (なく)

2 提示：冗談・笑う (わらう)

3 提示：セール・買う (かう)

4 提示：娘・心配 (しんぱい)

5 提示：態度・腹を立てる (はらをたてる)

6 提示：絵・感動 (かんどう)

7 提示：困っている人・助ける (たすける)

8 提示：ケーキ・食べる (たべる)

9 提示：歌声・聞き入る (きぎいる)

10 提示：(畏)「する」的接續 (せずにはいられない)

11 提示：(畏)和「ざるをえない」的差別 (ちがい)

12 提示：(畏)第三者要加「ようだ」 (にんしょう)

13 提示：(自由)感動 (かんどう)

14 提示：(自由)旅行 (りょこう)

15 提示：(自由)家族 (かぞく)

16 提示：ニュース・怒る (おこる)

17 提示：失敗・後悔 (こうかい)

18 提示：成功・喜ぶ (よろこぶ)

19 提示：話・笑う (わらう)

20 提示：問題・考える (かんがえる)

21 提示：別れ・泣く (なく)

22 提示：演奏・拍手（はくしゅ）

～ずにはいられない/ないではいられない (忍不住～)

「～ずにはいられない/ないではいられない」(忍不住～・不由得～) — ③ 解答

N2・CEFR B2

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：映画・泣く (なく)

あの映画を見ると、泣かずにはいられない。 (あの えいがをみると、なかずにはいられない。)

あの えいがをみると、なかずにはいられない。

看那部电影忍不住哭。

2 提示：冗談・笑う (わらう)

彼の冗談には笑わずにはいられない。 (かれの じょうだんには わらわずにはいられない。)

かれの じょうだんには わらわずにはいられない。

聽他的笑話忍不住笑。

3 提示：セール・買う (かう)

セールを見ると買わずにはいられない。 (セールをみるとかわずにはいられない。)

セールをみるとかわずにはいられない。

看到特賣忍不住買。

4 提示：娘・心配 (しんぱい)

一人で暮らす娘のことを思うと、心配せずにはいられない。 (ひとりでもらす むすめのことをおもうと、しんぱいせずにはいられない。)

ひとりでもらす むすめのことをおもうと、しんぱいせずにはいられない。

想到女兒忍不住擔心。

5 提示：態度・腹を立てる (はらをたてる)

彼の無責任な態度には、腹を立てずにはいられない。 (かれの むせきにんなたいどには、はらをたてずにはいられない。)

かれの むせきにんなたいどには、はらをたてずにはいられない。

對他的態度不由得火大。

6 提示：絵・感動 (かんどう)

あの絵の美しさには、感動せずにはいられなかった。 (あの えの うつくしさには、かんどうせずにはいられなかった。)

あの えの うつくしさには、かんどうせずにはいられなかった。

那幅畫讓人不由得感動。

7 提示：困っている人・助ける (たすける)

困っている人を見ると、助けないではいられない。 (こまっているひとをみると、たすけないではいられない。)

こまっているひとをみると、たすけないではいられない。

看到有困難就想幫忙。

8 提示：ケーキ・食べる（たべる）

おいしそうなケーキを見ると、食べないではいられない。（おいしそうなケーキをみると、食べないではいられない。）

おいしそうなケーキをみると、食べないではいられない。
看到蛋糕忍不住想吃。

9 提示：歌声・聞き入る（ききいる）

彼女の歌声には、聞き入らずにはいられない。（かのじょのうたごえには、ききいらずにはいられない。）

かのじょのうたごえには、ききいらずにはいられない。
她的歌聲讓人聽得入迷。

10 提示：(震)「する」的接續（せずにはいられない）

(×) 心配せずにはいられない / (○) 心配**せ**ずにはいられない

せずにはいられない
「する」變「せ」、不是「し」。

11 提示：(震) 和「ざるをえない」的差別（ちがい）

(情感) 感動して拍手せずにはいられない / (外力義務) 不景氣で値上げせざるをえない

ちがい
ずにはいられない=情感自發、ざるをえない=外力義務。

12 提示：(震) 第三者要加「ようだ」（にんしょう）

彼は会うと笑わずにはいられない**らしい**

にんしょう
主語非自己時、加ようだ/らしい。

13 提示：(自由) 感動（かんどう）

参考解答

彼の優しさに触れて、涙を流さずにはいられなかった。（かれのやさしさにふれて、なみだをながさずにはいられなかった。）

かれのやさしさにふれて、なみだをながさずにはいられなかった。
感受到他的溫柔、忍不住流下淚。

14 提示：(自由) 旅行（りょこう）

参考解答

美しい景色を見ると、写真を撮らずにはいられない。（うつくしいけしきをみると、しゃしんをとらずにはいられない。）

うつくしいけしきをみると、しゃしんをとらずにはいられない。
看到美景、忍不住拍照。

15 提示：(自由) 家族（かぞく）

参考解答

子供の寝顔を見ると、抱きしめずにはいられない。（こどものねがおをみると、だきしめずにはいられない。）

こどものねがおをみると、だきしめずにはいられない。
看到孩子的睡臉、忍不住想抱緊。

16 提示：ニュース・怒る（おこる）

そのニュースを聞いて、怒らずにはいられなかった。（そのニュースをきいて、おこらずにはいられなかった。）

そのニュースをきいて、おこらずにはいられなかった。

聽到那則新聞、忍不住生氣。

17 提示：失敗・後悔（こうかい）

あの判断を思い出すと、後悔せずにはいられない。（あの はんだんを おもいだすと、こうかい せずにはいられない。）

あの はんだんを おもいだすと、こうかい せずにはいられない。

想起那個決定、不由得後悔。

18 提示：成功・喜ぶ（よろこぶ）

合格の知らせに、喜ばずにはいられなかった。（ごうかくの しらせに、よろこば ずにはいられなかった。）

ごうかくの しらせに、よろこば ずにはいられなかった。

聽到合格的消息、不由得高興。

19 提示：話・笑う（わらう）

その話を聞くと、いつも笑わないではいられない。（その はなしを きくと、いつも わらわ ないではいられない。）

その はなしを きくと、いつも わらわ ないではいられない。

聽到那個故事、總是忍不住笑。

20 提示：問題・考える（かんがえる）

この問題については、深く考えずにはいられない。（この もんだいについては、ふかく かんがえ ずにはいられない。）

この もんだいについては、ふかく かんがえ ずにはいられない。

關於這個問題、不由得深思。

21 提示：別れ・泣く（なく）

友との別れに、涙をこぼさずにはいられなかった。（ともとの わかれに、なみだを こぼさ ずにはいられなかった。）

ともとの わかれに、なみだを こぼさ ずにはいられなかった。

和朋友離別、忍不住落淚。

22 提示：演奏・拍手（はくしゅ）

見事な演奏に、拍手せずにはいられなかった。（みごとな えんそうに、はくしゅ せずにはいられなかった。）

みごとな えんそうに、はくしゅ せずにはいられなかった。

精彩的演奏、忍不住鼓掌。