

# ～（より）ほかない／ほかはない（只能～）

「～（より）ほかない／ほかはない」（只能～・別無他法） — ① 句型と例句

N2・CEFR B2

姓名： 日期：



柴犬老師陪你學！

**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。

## 動詞辭書形 → +ほかない／（より）ほかない／ほかはない（中間可插 に・は・には）

「～（より）ほかない／～ほかはない」表達「除了這個方法以外、沒有別的選擇、只好這麼做」。是面對沒有退路的情況時、得出的無奈結論。

接續：

- ①動詞辭書形+ほかない：「待つ→待つほかない」「諦める→諦めるほかない」。
- ②加「より」更強調「除了～以外」：「待つよりほかない」。
- ③可插入助詞「は・には」：「待つほかはない」「待つよりほかはない」、意思相同、只是更強調「沒有別的」。
- ④「ほかしかたがない」也是同義變形（待つほかしかたがない）。

主要用法：

- ①條件不允許、只剩一條路：「終電を逃したから、歩いて帰るほかない」（沒趕上末班車、只能走路回家）。
- ②努力的唯一方法：「合格したいなら、頑張るよりほかない」（想合格、只能努力）。
- ③接受既成事實：「もう決まったことだから、従うほかない」（既然定了、只好服從）。

最重要對比 — ほかない／しかない／ざるをえない：

- ・「ほかない」＝書面・正式的「只能～」、客觀陳述「沒有他法」：「待つほかない」。
  - ・「しかない」＝口語的「只能～」、日常會話最常用、和「ほかない」幾乎同義：「待つしかない」。
  - ・「ざるをえない」（68-1）＝更強調「外力逼我、雖然不想但只好做」的不情願：「中止せざるをえない」。
- N2 必考辨別點：意思相近、差在語體（ほかない＝硬／しかない＝口語）和語感（ざるをえない 帶較強的不情願）。

注意：

- ①前面接動詞辭書形。名詞要用「N（より）ほかない」（這方法より、他にない、較少見）。
- ②屬書面・正式語感、論說文・新聞常見、日常閒聊多用「しかない」。
- ③「より」可有可無、加上去「除了～以外」的對比語氣更明顯。

## 例句（9句）

終電を逃したから、歩いて帰るほかない。（しゅうでんをのがしたから、あるいてかえるほかない。） 沒趕上末班車、只能走路回家。

合格したいなら、頑張るよりほかない。（こうかくしたいなら、がんばるよりほかない。） 想合格、只能努力。

もう決まったことだから、従うほかない。（もうきまったことだから、したがうほかない。） 既然已經定了、只好服從。

誰も助けてくれないなら、自分でやるほかはない。（だれもたすけてくれないなら、じぶんでやるほかはない。） 沒人幫忙、只能自己做。

薬がないので、自然に治るのを待つほかない。（くすりがないので、しぜんになおるのをまつほかない。） 沒有藥、只能等它自然好。

資金が尽きたら、計画を中止するよりほかない。（しきんがつきたら、けいかくをちゅうしするよりほかない。） 資金用盡的話、只能中止計畫。

事実がそうである以上、認めるほかはない。（じじつがそうであるいじょう、みとめるほかはない。） 既然事實如此、只能承認。

バスがないから、タクシーで行くほかない。(バスがないから、タクシーでいくほかない。) 沒有公車、只能搭計程車去。

---

上達したければ、毎日練習するよりほかはない。(じょうたつしたければ、まいにちれんしゅうするよりほかはない。) 想進步、只能每天練習。

---

# ～（より）ほかない／ほかはない（只能～）

「～（より）ほかない／ほかはない」（只能～・別無他法） — 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。

動詞辭書形 → +ほかない／（より）ほかない／ほかはない（中間可插 に・は・には）

1 提示：終電・歩いて帰る（かえる）

2 提示：合格・頑張る（がんばる）

3 提示：決まったこと・従う（したがう）

4 提示：助け・自分でやる（やる）

5 提示：薬・治るのを待つ（まつ）

6 提示：資金・計画・中止（ちゅうし）

7 提示：事実・認める（みとめる）

8 提示：バス・タクシーで行く（いく）

9 提示：上達・練習（れんしゅう）

10 提示：(畏)和「しかない」的語體差（ごたい）

11 提示：(異) 和「ざるをえない」的差別 (ちがい)

---

12 提示：(異) 接辭書形・可插「には」 (せつぞく)

---

13 提示：(自由) 仕事 (しごと)

---

14 提示：(自由) 天気 (てんき)

---

15 提示：(自由) 人間関係 (にんげんかんけい)

---

16 提示：故障・修理に出す (しゅうり)

---

17 提示：結果・受け入れる (うけいれる)

---

18 提示：道・引き返す (ひきかえす)

---

19 提示：在庫・諦める (あきらめる)

---

20 提示：誤解・説明する (せつめい)

---

21 提示：電車・遅刻・謝る (あやまる)

---

22 提示：選択肢・選ぶ (えらぶ)

---

# ～（より）ほかない／ほかはない（只能～）

「～（より）ほかない／ほかはない」（只能～・別無他法） — ③ 解答

N2・CEFR B2

姓名： 日期：

**STEP 3・對答案：**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：終電・歩いて帰る（かえる）

**終電を逃したから、歩いて帰るほかない。**（しゅうでんをのがしたから、あるいてかえるほかない。）

しゅうでんをのがしたから、あるいてかえるほかない。

沒末班車只能走回家。

**2** 提示：合格・頑張る（がんばる）

**合格したいなら、頑張るよりほかない。**（ごうかくしたいなら、がんばるよりほかない。）

ごうかくしたいなら、がんばるよりほかない。

想合格只能努力。

**3** 提示：決まったこと・従う（したがう）

**もう決まったことだから、従うほかない。**（もうきまったことだから、したがうほかない。）

もうきまったことだから、したがうほかない。

已定只好服從。

**4** 提示：助け・自分でやる（やる）

**誰も助けてくれないなら、自分でやるほかはない。**（だれもたすけてくれないなら、じぶんでやるほかはない。）

だれもたすけてくれないなら、じぶんでやるほかはない。

沒人幫只能自己做。

**5** 提示：薬・治るのを待つ（まつ）

**薬がないので、自然に治るのを待つほかない。**（くすりがないので、しぜんになおるのをまつほかない。）

くすりがないので、しぜんになおるのをまつほかない。

沒藥只能等它好。

**6** 提示：資金・計画・中止（ちゅうし）

**資金が尽きたら、計画を中止するよりほかない。**（しきんがつきたら、けいかくをちゅうしするよりほかない。）

しきんがつきたら、けいかくをちゅうしするよりほかない。

沒錢只能中止計畫。

**7** 提示：事実・認める（みとめる）

**事実がそうである以上、認めるほかはない。**（じじつがそうであるいじょう、みとめるほかはない。）

じじつがそうであるいじょう、みとめるほかはない。

事實如此只能承認。

8 提示：バス・タクシーで行く（いく）

バスがないから、タクシーで行くほかない。（バスがないから、タクシーでいくほかない。）

バスがないから、タクシーでいくほかない。  
沒公車只能搭計程車。

9 提示：上達・練習（れんしゅう）

上達したければ、毎日練習するよりほかはない。（じょうたつしたければ、まいにちれんしゅうするよりほかはない。）

じょうたつしたければ、まいにちれんしゅうするよりほかはない。  
想進步只能每天練。

10 提示：(畏) 和「しかない」的語體差（ごたい）

(書面) 待つほかない / (口語) 待つしかない

ごたい  
ほかない＝書面、しかない＝口語、意思同。

11 提示：(畏) 和「ざるをえない」的差別（ちがい）

(陳述只剩這條路) 待つほかない / (外力逼迫的不情願) 中止せざるをえない

ちがい  
ほかない＝客觀只能、ざるをえない＝不情願更強。

12 提示：(畏) 接辭書形・可插「には」（せつぞく）

待つほか\*\*は\*\*ない / 待つ\*\*より\*\*ほかない（皆同義）

せつぞく  
辭書形＋ほかない、中間可插は・には。

13 提示：(自由) 仕事（しごと）

參考解答

納期が迫っているので、徹夜で仕上げるほかない。（のうきがせまっているので、てつやでしあげるほかない。）

のうきがせまっているので、てつやでしあげるほかない。  
交期逼近、只能熬夜完成。

14 提示：(自由) 天氣（てんき）

參考解答

雨がやまないなら、出発を遅らせるよりほかない。（あめがやまないなら、しゅっぱつをおくらせるよりほかない。）

あめがやまないなら、しゅっぱつをおくらせるよりほかない。  
雨不停、只能延後出發。

15 提示：(自由) 人間關係（にんげんかんけい）

參考解答

話し合っても解決しないなら、距離を置くほかない。（はなしあってもかいけつしないなら、きよりをおくほかない。）

はなしあってもかいけつしないなら、きよりをおくほかない。  
談了也解決不了、只能保持距離。

**16** 提示：故障・修理に出す（しゅうり）

**自分で直せないから、修理に出すほかない。**（じぶんでなおせないから、しゅうりにだすほかない。）

じぶんでなおせないから、しゅうりにだすほかない。  
自己修不好、只能送修。

**17** 提示：結果・受け入れる（うけいれる）

**終わってしまった以上、結果を受け入れるほかはない。**（おわってしまったいじょう、けっかをうけいれるほかはない。）

おわってしまったいじょう、けっかをうけいれるほかはない。  
既然結束了、只能接受結果。

**18** 提示：道・引き返す（ひきかえす）

**この先が通行止めなら、引き返すほかない。**（このさきがつうこうどめなら、ひきかえすほかない。）

このさきがつうこうどめなら、ひきかえすほかない。  
前方禁止通行、只能折返。

**19** 提示：在庫・諦める（あきらめる）

**在庫がもうないなら、購入を諦めるよりほかない。**（ざいこがもうないなら、こうにゆうをあきらめるよりほかない。）

ざいこがもうないなら、こうにゆうをあきらめるよりほかない。  
沒庫存了、只能放棄購買。

**20** 提示：誤解・説明する（せつめい）

**誤解された以上、丁寧に説明するほかない。**（ごかいされたいじょう、ていねいにせつめいするほかない。）

ごかいされたいじょう、ていねいにせつめいするほかない。  
既然被誤會、只能仔細說明。

**21** 提示：電車・遅刻・謝る（あやまる）

**電車が止まって遅刻したので、ひたすら謝るほかなかった。**（でんしゃがとまってちこくしたので、ひたすらあやまるほかなかった。）

でんしゃがとまってちこくしたので、ひたすらあやまるほかなかった。  
電車停駛遲到、只能一個勁地道歉。

**22** 提示：選択肢・選ぶ（えらぶ）

**他に方法がない以上、この案を選ぶほかはない。**（ほかにほうほうがないいじょう、このあんをえらぶほかはない。）

ほかにほうほうがないいじょう、このあんをえらぶほかはない。  
沒別的方法、只能選這個方案。