

～てならない/でならない (～得不得了)

「～てならない/でならない」(～得不得了・忍不住非常～(自然湧現的感情)) — ① 文型と例句

N2・CEFR B2

姓名： 日期：

STEP 1・先讀懂文型：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！

動詞て形/い形容詞「い→くて」/な形容詞「だ→で」 → +ならない → ～得不得了 (自然湧現的強烈感情)

「～てならない/でならない」表達某種感情或感覺自然湧上心頭、強烈到自己想壓也壓不住。重點在「不是刻意去想、是它自己冒出來、而且擋不住」。

接續 (連接形不同、要分清)：

- ① 動詞て形+ならない：「気になってならない」(在意得不得了)「思い出されてならない」(不由得一直想起)。
- ② い形容詞「い→くて」+ならない：「寂しくてならない」(寂寞得不得了)。
- ③ な形容詞「だ→で」+ならない (這就是「でならない」的由來)：「残念でならない」(遺憾得不得了)「不思議でならない」。

常見搭配 (多是自然湧出的感情・思考)：

- ① 感情類：「悲しくて・寂しくて・残念で・心配で・嬉しくてならない」。
- ② 思考・感覺自然冒出：「気になって・思い出されて・気がしてならない」。
- ③ 「～のが/～のは～てならない」：「彼のことが心配でならない」。

最重要對比 — てならない vs てたまらない vs てしかたがない：

- ・「てならない」=自然湧現的「感情・思考」、偏書面、莊重：「故郷が懐かしくてならない」。
 - ・「てたまらない」=程度到了忍受極限、感情+身體感覺都可、口語常用：「お腹が空いてたまらない・暑くてたまらない」(身體感覺 OK)。
 - ・「てしかたがない/てしようがない」=沒辦法控制、感情+身體感覺都可、最口語：「眠くてしかたがない」。
- 三者都可翻「～得不得了」、但 てならない 偏「自發湧現的感情思考+書面」、另兩者連身體感覺都行且更口語。

注意：

- ① 「てならない」較少用於純粹身體感覺(暑い・痛い)、那種多用「てたまらない」。考試在這裡設辨別陷阱。
- ② 屬書面、莊重的抒情語氣、日記・隨筆・演講常見。
- ③ 前面是自發性的感情、感覺、所以常和「思い出される・感じられる」這種自發助動詞搭配。

例句 (9 句)

祖母のことが気になってならない。(そぼのことがきになってならない) 我擔心奶奶擔心得不得了。

試合に負けて、残念でならない。(しいにまけて、ざんねんでならない) 比賽輸了、遺憾得不得了。

一人暮らしを始めて、家族が恋しくてならない。(ひとりぐらしをはじめて、かぞくがこいしくてならない) 開始一個人住、想念家人想得不得了。

なぜ彼があんなことを言ったのか、不思議でならない。(なぜかれがあんなことをいったのか、ふしぎでならない) 他為什麼說那種話、我覺得不可思議到不行。

亡くなった友のことが思い出されてならない。(なくなつたともものがおもいだされてならない) 不由得一直想起過世的朋友。

明日の結果が気になってならない。(あすのけっかがきになってならない) 在意明天的結果在意得不得了。

故郷の景色が懐かしくてならない。(こきょうのけしきがなつかしくてならない) 好懷念故郷的景色、懷念得不得了。

何か悪いことが起きそうな気がしてならない。(なにかわるいことがおきそうなきがしてならない) 總覺得好像會發生壞事、這感覺揮之不去。

彼の将来が心配でならない。(かれのしょうらいがしんぱいでならない) 我為他的將來擔心得不得了。

～てならない/でならない (～得不得了)

「～てならない/でならない」(～得不得了・忍不住非常～ (自然湧現的感情)) — 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。

動詞て形/い形容詞「い→くて」/な形容詞「だ→で」 → +ならない → ～得不得了 (自然湧現的強烈感情)

1 提示：祖母・気になる (きになる)

2 提示：負けて・残念 (ざんねん)

3 提示：家族・恋しい (こいしい)

4 提示：なぜ・不思議 (ふしぎ)

5 提示：亡き友・思い出される (おもいだす)

6 提示：結果・気になる (けっか)

7 提示：故郷・懐かしい (なつかしい)

8 提示：悪い予感・気がする (きがする)

9 提示：将来・心配 (しんぱい)

10 提示：(畏) 接續形 (動て・い形くて・な形で) (せつぞく)

11 提示：(畏) てならない vs てたまらない (ちがい)

12 提示：(畏) 自發助動詞搭配 (じはつ)

13 提示：(自由) 合格発表 (ごうかく)

14 提示：(自由) 卒業 (そつぎょう)

15 提示：(自由) 旅立ち (たびだち)

16 提示：別れ・悲しい (かなしい)

17 提示：真相・知りたい (しりたい)

18 提示：返事・待ち遠しい (まちどおしい)

19 提示：成功・嬉しい (うれしい)

20 提示：ミス・悔しい (くやしい)

21 提示：老親・気がかり (きがかり)

22 提示：再会・感慨（かんがい）

～てならない/でならない (～得不得了)

「～てならない/でならない」(～得不得了・忍不住非常～(自然湧現的感情)) — 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：祖母・気になる (きになる)

祖母のことが気になってならない。 (そぼのことがきになってならない。)

そぼのことがきになってならない。

擔心奶奶得不得了。

2 提示：負けて・残念 (ざんねん)

試合に負けて、残念でならない。 (しあいにかけて、ざんねんでならない。)

しあいにかけて、ざんねんでならない。

遺憾得不得了。

3 提示：家族・恋しい (こいしい)

一人暮らしを始めて、家族が恋しくてならない。 (ひとりぐらしをはじめて、かぞくがこいしくてならない。)

ひとりぐらしをはじめて、かぞくがこいしくてならない。

想念家人得不得了。

4 提示：なぜ・不思議 (ふしぎ)

なぜ彼があんなことを言ったのか、不思議でならない。 (なぜかれがあんなことをいったのか、ふしぎでならない。)

なぜかれがあんなことをいったのか、ふしぎでならない。

覺得不可思議到不行。

5 提示：亡き友・思い出される (おもいだす)

亡くなった友のことが思い出されてならない。 (なくなったとものことがおもいだされてならない。)

なくなったとものことがおもいだされてならない。

不由得一直想起。

6 提示：結果・気になる (けっか)

明日の結果が気になってならない。 (あすのけっかがきになってならない。)

あすのけっかがきになってならない。

在意結果得不得了。

7 提示：故郷・懐かしい (なつかしい)

故郷の景色が懐かしくてならない。 (こきょうのけしきがなつかしくてならない。)

こきょうのけしきがなつかしくてならない。

懷念得不得了。

8 提示：悪い予感・気がする（きがする）

何か悪いことが起きそうな気がしてならない。（なにかわるいことがおきそうなきがしてならない。）

なにかわるいことがおきそうなきがしてならない。
壞預感揮之不去。

9 提示：将来・心配（しんぱい）

彼の将来が心配でならない。（かれのしょうらいがしんぱいでならない。）

かれのしょうらいがしんぱいでならない。
擔心他的將來。

10 提示：(畏) 接續形（動て・い形くて・な形で）（せつぞく）

気になっ**て** / 寂しく**て** / 残念**で** + ならない

せつぞく
動詞て形、い形くて、な形で、要分清。

11 提示：(畏) てならない vs てたまらない（ちがい）

(×) お腹が空いてならない / (○) お腹が空いてたまらない

ちがい
純身體感覺用てたまらない。

12 提示：(畏) 自發助動詞搭配（じはつ）

昔のことが思い出され**て**ならない

じはつ
常配「思い出される・感じられる」。

13 提示：(自由) 合格発表（ごうかく）

参考解答

合格できたかどうか、気になってならない。（ごうかく できたか どうか、きになってならない。）

ごうかく できたか どうか、きになってならない。
在意有沒有考上、在意得不得了。

14 提示：(自由) 卒業（そつぎょう）

参考解答

もうすぐ卒業だと思つと、寂しくてならない。（もうすぐ そつぎょうだとおもうと、さびしくてならない。）

もうすぐ そつぎょうだとおもうと、さびしくてならない。
一想到快畢業、就寂寞得不得了。

15 提示：(自由) 旅立ち（たびだち）

参考解答

子どもが家を出る日が、待ち遠しくてならない。（こどもが いえを でる ひが、まちどおしくてならない。）

こどもが いえを でる ひが、まちどおしくてならない。
好期待孩子離家獨立的那天、期待得不得了。

16 提示：別れ・悲しい (かなしい)

彼と別れることになって、悲しくてならない。 (かれとわかれることになって、かなしくてならない。)

かれとわかれることになって、かなしくてならない。
要和他分開、難過得不得了。

17 提示：真相・知りたい (しりたい)

事件の真相が知りたくてならない。 (じけんのしんそうがしりたくてならない。)

じけんのしんそうがしりたくてならない。
好想知道事件真相、想得不得了。

18 提示：返事・待ち遠しい (まちどおしい)

彼女からの返事が待ち遠しくてならない。 (かのじょからのへんじがまちどおしくてならない。)

かのじょからのへんじがまちどおしくてならない。
好期待她的回覆、等得不得了。

19 提示：成功・嬉しい (うれしい)

夢が叶って、嬉しくてならない。 (ゆめがかなって、うれしくてならない。)

ゆめがかなって、うれしくてならない。
夢想實現了、開心得不得了。

20 提示：ミス・悔しい (くやしい)

あの一言を言えなかったことが、悔しくてならない。 (あのひとことをいえなかったことが、くやしくてならない。)

あのひとことをいえなかったことが、くやしくてならない。
沒能說出那句話、懊悔得不得了。

21 提示：老親・気がかり (きがかり)

遠くに住む両親のことが、気がかりでならない。 (とおくにすむりょうしんのことが、きがかりでならない。)

とおくにすむりょうしんのことが、きがかりでならない。
住在遠方的父母、讓我牽掛得不得了。

22 提示：再会・感慨 (かんがい)

十年ぶりに恩師に会えて、感慨深くてならなかった。 (じゅうねんぶりにおんしにあえて、かんがいぶかくてならなかった。)

じゅうねんぶりにおんしにあえて、かんがいぶかくてならなかった。
睽違十年見到恩師、感慨得不得了。