

# ～を禁じ得ない (不禁～)

「～を禁じ得ない」(不禁～・忍不住～ (湧現的情感、書面)) — ① 句型と例句

N1・CEFR C1

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！

**感情名詞 (涙・怒り・同情・驚き・失望・笑い等) → +を禁じ得ない → 不禁～ (湧現的情感抑えられない)**

「～を禁じ得ない」的「禁じる」是『禁止・抑制』、「得ない」是『無法』、合起來=『無法抑制』。表達「面對某種情況、心中自然湧上的某種情感、想壓也壓不住、不禁就～了」。是莊重的書面語。

接續：

- ①感情名詞+を禁じ得ない：「涙を禁じ得ない」(不禁落淚)「怒りを禁じ得ない」(不禁憤怒)。
- ②前面只接『情感類名詞』、不接動詞・形容詞 (這是它和てならない最大的形式差別)。

常接的感情名詞 (要背)：

- ①涙・感動：「涙を禁じ得ない」「感動を禁じ得ない」。
- ②負面情緒：「怒り・憤り・失望・不信感を禁じ得ない」。
- ③同情・驚き：「同情・驚き・困惑を禁じ得ない」。
- ④笑い：「笑いを禁じ得ない」(不禁失笑)。

用法・場面：

- ①新聞社論・評論・報告：「政府の対応には怒りを禁じ得ない」(對政府的應對不禁憤怒)。
- ②莊重的感想敘述：「その光景に涙を禁じ得なかった」。
- ③屬書面・正式、口語幾乎不用 (口語會說「つい泣いてしまう」「思わず怒ってしまう」)。

最重要對比 — を禁じ得ない (87-2) vs てならない (80-3) vs ずにはいられない (68-2)：

- ・「を禁じ得ない」=前接『感情名詞』、書面格調最高、偏『自然湧現、不禁』：「涙を禁じ得ない」。
  - ・「てならない」=前接『感情形容詞・自發動詞』、抒情、述說壓不住的『感情狀態』：「悲しくてならない」。
  - ・「ずにはいられない」=前接『動詞』、述說壓不住的『行動』：「泣かずにはいられない」。
- N1 辨別點：看前接什麼——『感情名詞』用を禁じ得ない、『感情形容詞 (狀態)』用てならない、『動詞 (行動)』用ずにはいられない。三者都是『忍不住』、但接續和格調不同。

注意：

- ①前面務必是『感情名詞』、×「悲しいを禁じ得ない」(悲しい是形容詞) → ○「悲しみを禁じ得ない」(改名詞)。
- ②也寫作「を禁じえない」(同字、平假名表記)。
- ③主語多為說話者、述說自己當下湧上的真實情感。

## 例句 (9 句)

その光景に涙を禁じ得なかった。(その こうけい に なみだを きんじえなかつた。) 面對那幅景象、不禁落淚。

政府の無責任な対応には、怒りを禁じ得ない。(せいふの むせきにん なたいおうには、いかりを きんじえない。) 對政府不負責任的應對、不禁感到憤怒。

被災者の話を聞いて、同情を禁じ得なかった。(ひさいしゃの はなしを きいて、どうじょうを きんじえなかった。) 聽了災民的話、不禁深感同情。

あまりに見事な作品に、驚きを禁じ得ない。(あまりに みことな さくひんに、おどろきを きんじえない。) 面對如此精彩的作品、不禁感到驚嘆。

彼の身勝手な言い分には、失望を禁じ得なかった。(かれの みがってな いいぶんには、しつぼうを きんじえなかった。) 對他自私的說詞、不禁感到失望。

あまりにばかげた話に、笑いを禁じ得なかった。(あまりに ばかげた はなしに、わらいを きんじえなかった。) 面對如此荒唐的事、不禁失笑。

その決定には、強い違和感を禁じ得ない。(その けっていには、つよい いわかんを きんじえない。) 對那項決定、不禁感到強烈的不協調感。

長年の友の訃報に、悲しみを禁じ得なかった。(ながねんの ともの ふほうに、かなしみを きんじえなかった。) 聽到多年好友的死訊、不禁悲從中來。

彼らの努力には、敬意を禁じ得ない。(かれらの どりよくには、けいいを きんじえない。) 對他們的努力、不禁肅然起敬。

# ～を禁じ得ない（不禁～）

「～を禁じ得ない」（不禁～・忍不住～（湧現的情感、書面）） — ② 練習

N1・CEFR C1

姓名： 日期：

**STEP 2・自己寫寫看**：看提示句，把它改寫成本課的句型，寫在底線上。寫完再翻到第 3 頁對答案。

感情名詞（涙・怒り・同情・驚き・失望・笑い等） → +を禁じ得ない → 不禁～（湧現的情感抑えられない）

1 提示：光景・涙（なみだ）

---

2 提示：対応・怒り（いかり）

---

3 提示：被災者・同情（どうじょう）

---

4 提示：作品・驚き（おどろき）

---

5 提示：言い分・失望（しつぼう）

---

6 提示：ばかげた話・笑い（わらい）

---

7 提示：決定・違和感（いわかん）

---

8 提示：訃報・悲しみ（かなしみ）

---

9 提示：努力・敬意（けいい）

---

10 提示：(震) 前接必須是感情名詞 (めいし)

---

11 提示：(震) を禁じ得ない vs てならない (ちがい)

---

12 提示：(震) 已是否定形、不再加否定 (ひてい)

---

13 提示：(自由) ニュース (にゅーす)

---

14 提示：(自由) 再会 (さいかい)

---

15 提示：(自由) 社会問題 (しゃかい)

---

16 提示：態度・不信感 (ふしんかん)

---

17 提示：光景・困惑 (こんわく)

---

18 提示：結末・感動 (かんどう)

---

19 提示：発言・疑問 (はつげん・ぎもん)

---

20 提示：現場・恐怖 (きょうふ)

---

21 提示：勝利・喜び (よろこび)

---

22 提示：別れ・寂しさ（さびしさ）

---

# ～を禁じ得ない（不禁～）

「～を禁じ得ない」（不禁～・忍不住～（湧現的情感、書面）） — ③ 解答

N1・CEFR C1

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：光景・涙（なみだ）

**その光景に涙を禁じ得なかった。**（その こうけい に なみだ を きんじえなかった。）

その こうけい に なみだ を きんじえなかった。

不禁落涙。

**2** 提示：対応・怒り（いかり）

**政府の無責任な対応には、怒りを禁じ得ない。**（せいふの むせきにんな たいおうには、いかりを きんじえない。）

せいふの むせきにんな たいおうには、いかりを きんじえない。

不禁憤怒。

**3** 提示：被災者・同情（どうじょう）

**被災者の話を聞いて、同情を禁じ得なかった。**（ひさいしゃの はなしを きいて、どうじょうを きんじえなかった。）

ひさいしゃの はなしを きいて、どうじょうを きんじえなかった。

不禁同情。

**4** 提示：作品・驚き（おどろき）

**あまりに見事な作品に、驚きを禁じ得ない。**（あまりに みごとな さくひんに、おどろきを きんじえない。）

あまりに みごとな さくひんに、おどろきを きんじえない。

不禁驚嘆。

**5** 提示：言い分・失望（しつぼう）

**彼の身勝手な言い分には、失望を禁じ得なかった。**（かれの みがってな いいぶんには、しつぼうを きんじえなかった。）

かれの みがってな いいぶんには、しつぼうを きんじえなかった。

不禁失望。

**6** 提示：ばかげた話・笑い（わらい）

**あまりにばかげた話に、笑いを禁じ得なかった。**（あまりに ばかげた はなしに、わらいを きんじえなかった。）

あまりに ばかげた はなしに、わらいを きんじえなかった。

不禁失笑。

**7** 提示：決定・違和感（いわかん）

**その決定には、強い違和感を禁じ得ない。**（その けっていには、つよい いわかんを きんじえない。）

その けっていには、つよい いわかんを きんじえない。

不禁感到不協調。

8 提示：訃報・悲しみ (かなしみ)

長年の友の訃報に、悲しみを禁じ得なかった。(ながねんの ともの ふほうに、かなしみを きんじえなかった。)

ながねんの ともの ふほうに、かなしみを きんじえなかった。  
不禁悲傷。

9 提示：努力・敬意 (けいゐ)

彼らの努力には、敬意を禁じ得ない。(かれらの どりよくには、けいゐを きんじえない。)

かれらの どりよくには、けいゐを きんじえない。  
不禁肅然起敬。

10 提示：(畏) 前接必須是感情名詞 (めいし)

(×) 悲しいを禁じ得ない / (○) 悲し<sup>めいし</sup>\*\*み\*\*を禁じ得ない

めいし  
前面要名詞、形容詞要改名詞形。

11 提示：(畏) を禁じ得ない vs てならない (ちがい)

(名詞) 涙を禁じ得ない / (形容詞) 悲しくてならない<sup>ちがい</sup>

ちがい  
前接名詞用を禁じ得ない、前接形容詞用てならない。

12 提示：(畏) 已是否定形、不再加否定 (ひてい)

(○) 涙を禁じ得<sup>ひてい</sup>\*\*ない\*\* / (過去) 涙を禁じ得<sup>ひてい</sup>\*\*なかった\*\*

ひてい  
「得ない」本身就是否定、過去式為「禁じ得なかった」。

13 提示：(自由) ニュース (にゅーす)

参考解答

そのニュースを見て、私は憤りを禁じ得なかった。(その にゅーすを みて、わたしは いきどおりを きんじえなかった。)

その にゅーすを みて、わたしは いきどおりを きんじえなかった。  
看到那則新聞、我不禁感到憤慨。

14 提示：(自由) 再会 (さいかい)

参考解答

三十年ぶりの再会に、感慨を禁じ得なかった。(さんじゅうねんぶりの さいかいに、かんがいを きんじえなかった。)

さんじゅうねんぶりの さいかいに、かんがいを きんじえなかった。  
睽違三十年的重逢、不禁感慨萬千。

15 提示：(自由) 社会問題 (しゃかい)

参考解答

この格差の現実に、私たちは怒りを禁じ得ない。(この かくさの げんじつに、わたしたちは いかりを きんじえない。)

この かくさの げんじつに、わたしたちは いかりを きんじえない。  
面對這貧富差距的現實、我們不禁憤怒。

**16** 提示：態度・不信感（ふしんかん）

**あいまいな説明に、不信感を禁じ得ない。**（あいまいな せつめいに、ふしんかんを きんじえない。）

あいまいな せつめいに、ふしんかんを きんじえない。  
面對含糊的説明、不禁感到不信任。

**17** 提示：光景・困惑（こんわく）

**突然の出来事に、困惑を禁じ得なかった。**（とつぜんの できごとに、こんわくを きんじえなかった。）

とつぜんの できごとに、こんわくを きんじえなかった。  
面對突發狀況、不禁感到困惑。

**18** 提示：結末・感動（かんどう）

**物語の結末に、深い感動を禁じ得なかった。**（ものがたりの けつまつに、ふかい かんどうを きんじえなかった。）

ものがたりの けつまつに、ふかい かんどうを きんじえなかった。  
面對故事的結局、不禁深受感動。

**19** 提示：発言・疑問（はつげん・ぎもん）

**彼の発言には、疑問を禁じ得ない。**（かれの はつげんには、ぎもんを きんじえない。）

かれの はつげんには、ぎもんを きんじえない。  
對他的發言、不禁產生疑問。

**20** 提示：現場・恐怖（きょうふ）

**事故現場の惨状に、恐怖を禁じ得なかった。**（じこ げんばの さんじょうに、きょうふを きんじえなかった。）

じこ げんばの さんじょうに、きょうふを きんじえなかった。  
面對事故現場の慘狀、不禁感到恐懼。

**21** 提示：勝利・喜び（よろこび）

**悲願の優勝に、喜びを禁じ得なかった。**（ひがんの ゆうしょうに、よろこびを きんじえなかった。）

ひがんの ゆうしょうに、よろこびを きんじえなかった。  
面對夢寐以求的奪冠、不禁喜形於色。

**22** 提示：別れ・寂しさ（さびしさ）

**長年連れ添った仲間との別れに、寂しさを禁じ得ない。**（ながねん つれそった なかまとの わかれに、さびしさを きんじえない。）

ながねん つれそった なかまとの わかれに、さびしさを きんじえない。  
和共事多年的夥伴道別、不禁感到不捨。