
BBC LEARNING ENGLISH

Q and A of the Week 你问我答

Restrain 和 constrain 的区别



- 关于台词的备注:
这不是广播节目的逐字稿件。本文稿可能没有体现录制、编辑过程中对节目做出的改变。
- 请注意：中文文字内容只提供简体版

Feifei

大家好，我是冯菲菲。欢迎收听 BBC 英语教学节目《你问我答》。每期节目，我们都会回答朋友们发送来的一个问题，本期的问题来自 QQ 尾号 71789 的用户。他问到：

Question

您好，请帮我区分一下 **restrain** 和 **constrain** 的区别，好吗？谢谢。

Feifei

这两个词确实值得我们来分析一下，因为它们从拼写、发音到意思、用法都有不少相似之处。首先，如果我们去掉这两个词的前缀 **res-** 和 **con-** 后可以看出，这两个词都是由 **strain** 这个单词构成的，**strain** 做动词时有“拉紧”的意思。那么再搭配 **res-**，**restrain** 和 **con-**，**constrain** 后所构成的单词区别是什么呢？

我们先来看 **restrain** 和 **constrain** 单词本身的意思和使用方法，再来学习如何区分并在不同的语境中使用更恰当的一个。

首先，动词 **restrain**，常用的意思有以下三个：第一，阻止、制止某人或物做某事；第二，克制、抑制一种情绪或强烈的感情；第三，控制某人的行动或管制某人的自由。我们来分别举例，首先表示“阻止、制止某人或物做某事，尤其是为了限制或强迫某事的增长”。

Examples

The government has introduced a new Stamp Duty to restrain the growth in second home ownership.

政府出台了新的印花税政策以控制人们拥有第二套住房的数量增长。

Some say there is a need to restrain public spending.

有些人认为需要控制公共支出。

Feifei

接下来我们来听表示“克制、抑制一种情绪或强烈的感情”的例句。

Examples

I need to restrain myself from shouting at the kids when they are naughty.

我需要克制自己，在孩子们调皮的时候不对他们大喊。

Can you believe it? Benedict Cumberbatch was sitting at the table next to mine in the restaurant last night, I had to restrain myself from staring at him.

说出来你都不信。昨晚我在餐厅吃饭的时候，本尼迪克特·康伯巴奇就坐我旁边的桌子用餐，我一整晚都在克制自己不要盯着他看。

Feifei

Restrain 的第三个常用意思，控制某人的行动或剥夺某人的自由。我们来听例句。

Examples

Some violent prisoners have to be restrained.

一些行为强暴的犯人需要被管制。

The crowd helped the police to restrain the burglar.

群众帮助警察制服了窃贼。

Feifei

下面，我们来看动词 **constrain**。它是一个正式用语，常用的意思包括以下几种。第一，力劝，逼迫或迫使某人服从一系列行动或做法；第二，强烈的约束、限制一个事件的范围、程度或具体内容。我们来听两个例句。

Examples

Lack of support from local government will constrain economic growth in the area.

没有足够的地方政府支持将会限制此地经济发展的速度。

I think it's important for children to be constrained by social values.

我认为对于孩子们来说，被社会价值观所约束是很重要的。

Feifei

Constrain 这个词没有克制、抑制情绪的意思，那么说到这里，**restrain** 和 **constrain** 的第一个区别也就出来了。在两者都表示“控制，限制”时，**constrain** 更正式，口气也更重，所表达的“控制”之意近乎于“**restrict** 限制”；而 **restrain** 不是特别正式的用语，所表达的“控制”之意更近乎于“**control** 控制”。比如，在下面的这个例句中，虽然我们可以用 **restrain** 来替换 **constrain**，但两句话所表示的意思则会有所变化。

Examples

The government has introduced a new Stamp Duty to constrain the growth in second home ownership.

政府出台了新的印花税政策以限制人们拥有第二套住房的数量增长。

The government has introduced a new Stamp Duty to restrain the growth in second home ownership.

政府出台了新的印花税政策以控制人们拥有第二套住房的数量增长。

Feifei

很明显，第一句例句强调的是“限制”，其所强调的意思是新出台的印花税政策作为一个硬性的障碍可能足以限制增长；而第二句话的意思则仅仅强调了出台的新政策的目的是为了想控制增长。

另外，这两个词虽然都可以表示“阻止，限制”，但 **restrain** 更多描述“阻止、抑制一个动作、一种行为，而 **constrain** 则被更常用在“设定限制范围，控制一种局势”的语境中。

Examples

I have to restrain myself from eating another bar of chocolate.

我得克制自己不能再吃一块巧克力。

The weight of your hand luggage is constrained by airline regulations.

你手提行李的重量受航空公司规定的限制。

Feifei

也就是说，**restrain** 所描述的是“阻止一个具体的动作、行为不发生”，**constrain** 强调的是“设定限制、约束从而控制行为”。从词性来说，虽然在大多数句子里 **restrain** 和 **constrain** 可以互换，但是它们所表达的意思还是有细微差别的。希望在学习过以上的举例分析后，大家对这两个词的用法和区别有了更好地掌握。

欢迎大家参与到英语学习的讨论中来。你可以通过微博或邮件的形式与我们取得联系。微博用户名是“BBC 英语教学”，电子邮箱是 questions.chinaelt@bbc.co.uk 感谢收听，我是冯菲菲，下次节目再会。