



bù néng zì bá
不能自拔

verb phrase · unable to extricate oneself

Example Sentences

Tā chén mí yóu xì bù néng zì bá
他沉迷游戏，不能自拔。

He is addicted to games and unable to extricate himself.

Tā xiàn rù bēi shāng zhōng bù néng zì bá
她陷入悲伤中，不能自拔。

She fell into sadness and couldn't extricate herself.

Trace each character, then write the word on your own.

不	不	不	不	不	不	不				
能	能	能	能	能	能	能	能	能	能	能
能	能									
自	自	自	自	自	自	自	自	自		
拔	拔	拔	拔	拔	拔	拔	拔	拔	拔	拔