### 第一章

1.下列说法错误的是：A

 A.偏离正常的“少数派”为“异常”

 B.社会适应标准是一个主观的标准

 C.行为规范和行为能力是社会适应能力的重要标志

 D.社会适应标准以社会上大部分人的行为为判断心理是否异常的依据

2.影响心理健康的社会环境因素不包括：D

 A.家庭因素

 B.社会因素

 C.学校因素

 D.卫生因素

3.关于心理测量的说法错误的是：A

 A.心理测量结果不可为临床诊断提供依据

 B.心理测量的结果在解释时需要慎重对待

 C.心理测量中处于最极端5%的人群不一定为心理异常

D.心理测量是将心理现象特别是个性特征量化的常用方法

1.下列哪些说法是正确的？ABC

A.人人都遇到心理问题

B.心理健康与心理问题是动态的、变化的

C.简单的心理问题一次心理咨询就可以解决

D. 纪律、道德、思想问题与心理健康问题毫无关系

2.心理咨询师在心理咨询的过程中要注意：CD

A.引导来访者的价值观符合当前社会的主流价值观

B.不得向任何人透露来访者的一切信息和陈述内容

C.道德和法律的惩罚并不是心理咨询师的工作职责

D.不对来访者采取批评教育的方式进行互动和沟通

3.下面哪些描述是错误的：ABC

A.心理疾病的康复是很快的

B.心理健康就是没有任何心理问题

C.所有心理问题都可以自我解决的

D.心理疾病就像感冒、发烧一样，随时都可能发生

4.有关心理健康标准，下列描述正确的是：ACD

A.心理健康的标准是一种理想尺度

B.心理健康的标准是永恒的、不变的

C.心理不健康与有不健康的心理与行为是两个不同的概念

D.心理健康与不健康并不是一个泾渭分明的对立面，而是一种连续状态

5.评定心理异常的标准有哪些？ABCD

A.主观体验标准

B.统计学标准

C.心理学标准

D.社会适应标准

6.一般心理问题与严重心理问题的区别有ABCD

A.持续时间不同

B.激发的原因不同

C.内容有无充分泛化的区别

D.社会功能受损的程度不同

7.下列属于判断心理异常的心理学标准有BCD

A.具备社会适应能力

B.主观世界与客观世界相统一

C.心理活动的内在协调性

D.人格的相对稳定性

8.关于心理咨询，下列说法正确的是：AC

A.心理咨询是通过谈话和沟通来解决问题的

B.心理咨询是咨询师为来访者给出解决方案

C.心理咨询会帮助来访者转换角度看待问题

D.心理咨询会帮助来访者解决所有心理问题

1.人的心理活动或心理健康状况是不能遗传的。T

2.一次心理咨询就可以解决所有心理问题。F

3.在异常心理的划分标准中，比较客观准确但运用范围比较狭窄的是临床诊断标准。T

4.心理的正常和异常在人群中的分布是一个连续体，并不存在把两者完全分开的绝对标准。T

5.保密原则是心理咨询的一个基本守则，所以所有情况下，咨询师都应该遵守。F

6.精神病就是神经病。F

7.癌症、高血压、心脏病等都是生理疾病，和心理没有关系。F

8.心理咨询的实质是“助人自助”。T

9.“心理健康”和“心理不健康”都属于“心理正常”的范围之内。T

### 第二章

1.一般而言，一个人的姓名、性别等属于：A

 A.公开的自我

 B.秘密的自我

 C.盲目的自我

 D.未知的自我

2.以下哪种效应属于自我实现预言的典型例子：D

 A.首因效应

 B.破窗效应

 C.路西法效应

 D.皮格马利翁效应

3.通过与他人行为的对照、情况的对比，发现自我认识的错误，这种方式属于：A

 A.间接的自我评价

 B.直接的自我评价

 C.积极的自我评价

 D.消极的自我评价

4.马西亚的提出青少年同一性发展的四种情形，它们分别是：B

 A.同一性拒斥、同一性分散、同一性停滞、同一性达成

 B.同一性拒斥、同一性分散、同一性延缓、同一性达成

 C.同一性拒斥、同一性分散、同一性延缓、同一性完整

 D.同一性拒斥、同一性混乱、同一性停滞、同一性达成

5.人们常常高估周围人对自己外表和行为的关注度，也就是说，人们往往会把自己视为一切的中心，并且不自觉地高估别人对我们的注意程度，这种现象心理学家称之为（C）。

 A.巴纳姆效应

 B.皮格马利翁效应

 C.焦点效应

 D.高估效应

6.悦纳自己主要指的是：B

 A.悦纳投射的自我

 B.悦纳现实的自我

 C.悦纳理想的自我

 D.悦纳想象的自我

7.关于气质，下列说法不正确的是：D

 A.气质是天生的

 B.气质无好坏之分

 C.气质与神经活动的特性有关

 D.气质与个人的社会价值和成就高低有关

8.以下哪种方式不能对增强自信心起积极作用：B

 A.不要过多地指责别人

 B.经常用酒精来壮胆提神

 C.为人坦诚，不要不懂装懂

 D.避免使自己处于一种不利的环境中

1.下列哪些表现属于习得性无助？ABCD

A.自我归因消极

B.自我评价降低

C.动机水平下降

D.沮丧情绪弥漫

2.下列哪些属于积极自我对话的构建方法？ACD

A.肯定自己所需要的，而不是不需要的

B.始终用将来时态而不是过去时态进行对话

C.建立肯定、积极的对话，然后经常进行强化

D.增强与和家人、友人的联系，帮助他人建立肯定、积极的对话

3.下列哪些归因方式属于消极归因？ABC

A.英语四级通过是因为“我运气好而已”

B.期末考试失败是因为“我能力不太行”

C.课程测验通过是因为“题目刚好简单”

D.期中考试失败是因为“我努力不太够”

4.小A没有通过英语四级考试，他在心里想：“我能力不行”。这属于什么类型的自我归因？BC

A.外部归因

B.内部归因

C.消极归因

D.积极归因

5.气质和性格的区别在于：ABCD

A.气质反映的是心理活动的动力特征，性格是对现实的态度和行为方式

B.气质没有好坏之分；性格有明显的社会道德评价意义

C.气质更多地体现了人格的生物属性，性格更多地体现了人格的社会属性

D.个体之间人格差异的核心是性格的差异

6.马西亚认为同一性拒斥的个体其心理与行为表现有：ABCD

A.较易附和他人，缺少自主

B.喜欢有组织的有秩序的生活

C.较少焦虑，但比较刻板和肤浅

D.在同性和异性中都缺少亲密的关系

7.弗洛伊德的人格结构包括哪些部分：ABC

A.本我

B.自我

C.超我

D.镜我

8.下列哪些属于低自尊者可能会具有的特点？ABCD

A.放大自己的缺点并反复强调

B.对待他人的批评尤为敏感，会不自觉地讨好他人

C.认为自己不够好、自己没有能力、配不上自己身边的人

D.为自己没有的错误道歉，借此希望给他人留下良好的印象

1.乔韩窗口理论提出每个人的自我都有四个部分，分别是公开的自我、隐藏的自我、积极的自我、消极的自我。F

2.自我实现语言也叫自证预言，是指我们对待他人的方式会影响到他们的行为，并最终影响他们对自己的评价。T

3.当一个人能正确使用“我”这个词时，就标志着人的自我意识进入了一个崭新的阶段。T

4.认识自己是一个我们在青春期就能完成的任务。F

### 第三章

1.“北方人厚道，南方人精明”属于：B

 A.首因效应

 B.刻板效应

 C.光环效应

 D.投射效应

2.首因效应和近因效应表明，（C）对印象形成有重要的影响。

 A.信息内容

 B.信息数量

 C.信息顺序

 D.信息真实性

3.以下哪条不属于人际交往的心理原则：B

 A.互惠原则

 B.交易原则

 C.情景控制原则

 D.自我价值保护原则

4.关于孤独心理，下列说法不正确的是：D

 A.孤独是很多人都曾有过的消极体验

 B.孤独给予个体深入认识自我的机会

 C.孤独带来的不适更多的来源于拒斥与恐惧

 D.孤独与孤单、孤僻、独处在本质上是相同的

1.在人际交往中最简单的付出是对他人的称赞，下列说法正确的是：ABCD

A.过于频繁的称赞会降低其价值

B.真诚的语气和表情会增加称赞的可信度

C.称赞具体些好，而不是笼统地说“很不错”

D.与即时的恭维相比，人们会更加看重事后的回顾

2.美国人类学教授霍尔将人际距离划分为哪几种类型：ABCD

A.亲密距离

B.个人距离

C.安全距离

D.公共距离

3.嫉妒的产生原因包括：BCD

A.性格内向

B.自私狭隘

C.斤斤计较

D.虚荣心过强

4.在人际交往中，怎样认可别人使对方觉得自己重要？ABCD

A.倾听他们

B.赞许和欣赏他们

C.尽可能经常使用他们的姓名和照片

D.关注团体中的每一个人，而不只是领导或发言人

5.下列哪些现象是接近因素在人际吸引中所起作用的写照？ABC

A.青梅竹马

B.远亲不如近邻

C.近水楼台先得月

D.酒逢知己千杯少

6.下列哪些表现属于不恰当的交谈方式？ABCD

A.连续发问，以致他人难以应付

B.随便打断他人谈话，扰乱人家的思路

C.老是将话题转移到自己感兴趣的方面去

D.因为自己注意力不集中致使他人再次重复谈过的话题

7.下列哪些做法可以给人留下良好的每一印象？ABCD

A.微笑

B.真诚地表达自己的想法

C.聊聊符合别人兴趣的话题

D.做一个耐心的听者，鼓励别人谈他自己

8.哪些做法有助于建设性处理人际冲突？ABCD

A.对他人尊重

B.贴切地表达真实的想法

C.控制自己的冲动，设身处地地给予对方反馈

D.关注并表达自己的情绪情感

9.在人际交往中，恰当的做法是：ABCD

A.勇于面对自己的不完美

B.尊重人与人之间的差异性

C.使用第一人称“我”“我们”表明观点

D.不要直接怪罪、指责和抱怨别人

1.在人际交往中，个性吸引力和能力吸引力很重要，外表吸引力可有可无。F

2.再好的朋友之间也需要适当的保持距离。T

3.自我暴露是指把有关自己个人的信息全部告诉给他人，与他人共享自己的感受与信念。F

4.美国社会学家霍曼斯认为人际交往的本质是一种社会交换过程。T

5.在倾听他人时，为了表达关注，我们需要紧紧地盯住对方的双眼不放松。F

6.大学期间是发展亲密关系的重要时期，需要多与他人交往而尽量避免独处。F

7.一个人在人际交往中表现得太过完美可能会适得其反、不受欢迎。T

### 第四章

1.少男少女的初次恋爱一般属于爱情三角形理论中的哪种类型？C

 A.浪漫的爱

 B.喜欢的爱

 C.迷恋的爱

 D.愚昧的爱

2.爱情三角形理论认为随着时间的推移，在爱情后期会让亲密关系进入稳定状态的因素是：D

 A.依恋

 B.激情

 C.亲密

 D.承诺

3.“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”，这最有可能发生在爱情发生发展的哪个阶段？A

 A.寻找梦中情人

 B.求爱与接受期

 C.热恋期

 D.心理平静期

4.“如果我怀疑我爱的人跟别人在一起，我的神经就紧张”，这是（C）的爱。

 A.迷恋式

 B.好朋友式

 C.占有式

 D.浪漫式

5.根据斯滕博格的爱情三角理论，只有承诺缺乏亲密和激情的爱是：C

 A.浪漫的爱

 B.迷恋的爱

 C.空洞的爱

 D.愚蠢的爱

1.下列哪些观点符合阿瑟.阿伦和伊莱恩.阿伦提出的自我延伸模型？ABCD

A.爱情使爱人们拓展了生命的广度与深度

B.爱情使爱人们的自我概念得到变化和扩展

C.爱情使爱人们了解到以前不曾认识的自己

D.爱情使爱人们拥有新的内心体验和新的社会角色

2.下列说法正确的是：ABC

A.浪漫并不是爱情的全部

B.爱情给我们认知自我的机会

C.成熟的爱情是以自爱为前提的

D.不安全依恋类型是不能改变的

3.哈赞和谢弗认为成人之间的爱情也是一种依恋过程，因为它与“婴儿—抚养者”之间的依恋十分相似。例如：ABCD

A.专注与迷恋对方

B.存在紧密的身心接触

C.采用 "baby talk"的说法方式

D.因为对方在身边并及时回应自己而感到安全

4.下列哪些属于对爱情的误解：ABCD

A.爱情中不会有冲突

B.爱情意味着无限靠近

C.爱情代表着无限的给予

D.爱情中的激情可以保持不变

5.以下哪些内容属于健全的爱情心理所应具有的特征ABCD

A.独立

B.付出

C.尊重

D.欣赏

6.人类学家海伦.费舍将爱情分为哪几个阶段？ABC

A.性欲

B.吸引

C.依恋

D.忠诚

7.面对回避型的恋人，我们可以做的是：ABCD

A.给对方足够的空间，如果对方不愿接近就保持距离

B.努力理解和接受对方对自己的贬低化或理想化的诉求

C.注意沟通中的情绪表达，提高对方的感受能力和表达能力

D.恰当地分享自己的内心体验，逐渐增强对方对亲密关系的信任感

8.下列哪些属于对爱情的误解：BC

A.完美的爱情可以存在

B.一见钟情都不会有好结果

C.爱情中的激情永远不会衰退

D.爱情的表达既需要行动还需要语言

9.下列哪些建议对于失恋者可能有所帮助？ABCD

A.冷静理智地面对，分析问题出在哪里，正视失恋的现实

B避免有意无意地再去翻看对方的社交网络信息

C.以合理的方式宣泄自己的不良情绪，比如体育锻炼等

D.采用合理化的防御机制，例如使用阿Q的精神胜利法：“他也没那么好”

1.一个人的依恋类型是由早期经验决定的，是稳定不可改变的，只能完全地接纳它。F

2.一个人爱的能力可能受到过去经验的影响。T

3.只有亲密、激情和承诺三者皆有的爱情才是好的爱情。F

4.脑垂体后叶分泌的加压素与爱情的忠诚有关。T

5.大学生为了避免爱情中的烦恼对学业造成影响应当远离爱情。F

6.爱情心理学家罗伯特.斯滕伯格提到的“完美的爱”仅仅属于理论设想，现实生活中根本不存在。F

### 第五章

1.在恋爱关系中怀疑对方不够喜欢自己，经常搜集或不停发现支持这一猜想的细节，这种现象属于：B

 A.避免损失

 B.证实偏见

 C.心理定势

 D.事后聪明

2.心理学家艾宾浩斯提出的遗忘曲线，告诉我们的记忆规律是：A

 A.记忆内容的遗忘进程是先快后慢的

 B.记忆内容的遗忘进程是先慢后快的

 C.记忆内容的遗忘进程是加速的

 D.记忆内容的遗忘进程是匀速的

3.小C正在和好朋友参加周末聚会，此时却收到来自学校社团的短信，因为工作原因让他下午一点回电。小C感到很不爽，一直拖着不回电。虽然下午一点的时候他有时间，却在下午三点的时候才回电话。小C拖延回电最有可能是什么原因？D

 A.对失败的恐惧

 B.对成功的恐惧

 C.对亲近与疏远的恐惧

 D.想获得控制权

4.心理活动或意识活动对一定对象的指向和集中是（C）。

 A.认知

 B.意志

 C.注意

 D.想象

5.通过消除愉快刺激来降低反应频率（如减少零花钱），这属于：D

 A.正强化

 B.负强化

 C.正惩罚

 D.负惩罚

6.人们试图用过去解决类似问题的方法、策略和规则来解决新问题的一种倾向被称为：C

 A.证实偏见

 B.避免损失

 C.心理定势

 D.事后聪明

7.关于操作性条件作用理论，下列说法错误的是：B

 A.强化是增加反应频次而惩罚则是减少反应频次

 B.部分强化的不同类型中定比率强化是最有效的

 C.正强化是通过在某行为反应后呈现愉悦刺激以强化该反应

 D.负强化是通过在某行为反应后减少厌恶刺激以强化该反应

1.下列哪些方法有助于我们战胜拖延行为？ABCD

A.时间管理

B.运动锻炼

C.明确目标

D.同伴支持

2.下列哪些方法可以减少遗忘？ABCD

A.学会劳逸结合

B.及时并有效复习

C.深度加工所学内容

D.合理的安排学习内容

3.下列哪些说辞可能属于事后聪明：ABCD

A.事情不是明摆着嘛

B.早知道他们就要输了

C就料到会发生这种事

D.这只不过是常识而已

4.我们可以尝试使用强化和惩罚的方法逐步减少或改变自己的不良行为，例如：ABC

A.远离强化物

B.打破反应链

C.经常批评自己

D.自我惩罚合同

5.下列哪些属于拖延症的产生原因？ABCD

A.当一个人感觉自己没心情做这件事时

B.当一个人感到无法完全依靠自己做事时

C.当一个人过分追求完美、对自己的期望值过高时

D.当一个人觉得他人在接近自己、挤压自己或有求于自己时

1.拖延症属于严重心理问题的一种，是指非必要、后果有害的推迟行为。F

2.动物也会学习，与人的学习在本质上并无差异。F

3.大学阶段的学习考虑更多的是掌握专业知识与能力，培养自身的全面素质。T

4.当惩罚用于控制行为时，其中一个负面影响就是：被施加惩罚的个体可能会习得性无助。T

5.我们的认知资源容量是有限的，所以人不可能同时完成两项任务。F

6.经典条件反射会应用于广告营销中，例如俊男靓女的照片往往会引起某些性唤醒。T

7.通常情况下，舒适安全的宿舍环境更容易让注意力集中F

8.大学里学到的有些知识可能这辈子都用不上，所以这些知识就不需要非常认真地学。F

### 第六章

1.“感时花溅泪，恨别鸟惊心”反映了诗作者杜甫当时的：B

 A.激情

 B.心境

 C.热情

 D.应激

2.**情绪调节ABC理论认为，情绪本身并不是有诱发事件所直接引起的，而是由经历这一事件的个体对该事件的解释和评价引起的，其中A表示：**C

 A.个体针对此诱发性事件产生的一些信念，即对这件事的一些看法、解释

 B.自己产生的情绪和行为的结果

 C.诱发性事件

 D.以上都不对

3.关于情绪，下列说法不正确的是：A

 A.情绪只有人才能产生

 B.情绪反映了我们趋利避害的本能

 C.消极情绪与生存有关，积极情绪与发展有关

 D.情绪是一个连续体上的点而非一些离散的单元

4.“我没上985、211，以后找不到好工作了” ，这一想法属于：C

 A.以偏概全

 B.非黑即白

 C.糟糕透顶

 D.个体失效

5.下列哪项不属于情绪的组成部分？D

 A.生理唤醒

 B.认知解释

 C.主观体验

 D.刺激感知

6.关于运动锻炼，下列说法错误的是：D

 A.运动锻炼有利于抵抗抑郁症

 B.跑步可以导致内啡肽的分泌

 C.过量运动会引起横纹肌溶解

 D.运动锻炼可以治愈心理疾病

7.下列关于抑郁症的说法错误的是：B

 A.抑郁情绪不等于抑郁症

 B.抑郁症患者都可以被周围人察觉

 C.抑郁症的治愈需要自我和他人的力量

 D.抑郁症患者也会有过度兴奋和激动的情绪

1.**关于焦虑，下列说法正确的是：ABCD**

A.焦虑可以是一种动力

B.焦虑是一种常见情绪

C.焦虑会引起消化系统紊乱

D.完美主义者容易感到焦虑

2.**下列哪些属于情绪ABC理论提出的不合理信念？ABCD**

A.我必须成功

B.你是我的恋人就应该对我好

C.TA不喜欢我，我是个不受欢迎的人

D.碰到的种种问题都需要有一个正确、完满的答案

3.我们可以如何对待“愤怒”？ABC

A.接受发怒后的结果

B.接受和解但请稍等片刻

C.请告诉自己有愤怒的权利

D.从非语言表达开始为发怒做演练

4.下列哪些属于能量宣泄法？ABCD

A.到KTV大声唱歌

B.爬到山顶上喊山

C.去健身房挥汗锻炼

D.给好友打电话倾诉

5.下列哪些属于抑郁症的表现？ABCD

A.显著失眠或嗜睡

B.感到疲倦或缺乏精力

C.精神运动性激越或迟缓

D.无价值感或过度且不适当的内疚感

1.**对情绪的调节与管理不等于对情绪一味地抑制或压抑。**T

2.**通过学习微表情心理学，我们每个人都可以通过微表情分析出对方的真实想法。**F

3.**所有抑郁症患者只需要药物治疗就可以自行好转。**F

4.**一般说来，当我们的身体处于一种完全放松的状态，即肌肉松弛、呼吸均匀而缓慢时，我们的心理或精神也能相应地达到自然地放松。**T

5.**情商就是指察言观色、扩展人脉的能力。**F

6.有些疾病的发生并不是器质性的病变，而是与精神状况不佳、情绪状态异常有关。T

7.情绪稳定度被看做是一个人心理成熟的重要标志。T

8.“如果我不能完美地做一件事，那我就干脆放弃”，这一想法属于以偏概全。F

### 第七章

1.泰勒.本-沙哈尔博士提出，享乐主义型的人信奉：A

 A.及时行乐，逃避痛苦

 B.实现目标，就会开心

 C.听天由命，无可奈何

 D.在当下，享受生活

2.当我们在画画、打球、公开演讲、攀岩等具有挑战性且需要技术的活动中，常常有这样的体验：我们忘记了自己，没有情绪，也没有意识，只把注意力集中到我们所在做的事情上。这种全心投入时心理所能达到的完美状态，心理学家米哈里•希斯赞特米哈伊称之为（ A）。

 A.心流

 B.忘情

 C.巅峰体验

 D.注意集中

3.根据泰勒•本-沙哈尔博士提出的幸福模式，哪种类型是代表了沉迷于过去，放弃现在和未来的人的？C

 A.享乐主义型

 B.忙碌奔波型

 C.虚无主义型

 D.幸福型

1.下列属于心理学家塞利格曼有关乐观的思维方式的观点有：ABCD

A.乐观的思维方式是可以学习的

B.乐观的思维方式会假设导致痛苦和疾病的原因只是暂时的

C.乐观的思维方式倾向于将问题归因为外部原因，而不是内部原因

D.乐观的思维方式会将不愉快的经历归因为具体的原因，而不是盲目地扩大归因范围

2.下列哪些项目不利于快乐地学习？ABC

A.强调学习结果高于建立学习兴趣

B.学习任务难度高而能力不足

C.把学校作业当成工作

D.把学习视为一种特权

3.泰勒•本-沙哈尔博士指出，人类最大的动力，来自于对生命意义的追求。如果想要一个充实而幸福生活，就必须去追求哪些价值？AB

A.快乐

B.意义

C.幸福

D.成功

4.根据MPS法，一个适合自己的工作应满足那些要求？ABCD

A.可以使我们快乐

B.可以使我们幸福

C.可以发挥我们优势

D.可以为我们带来未来的意义

5.心理学家塞利格曼提出了一个影响主观幸福感的公式：H=S+C+V，根据该公式，我们知道影响主观幸福感的因素有：ABCD

A.生活环境

B.幸福的范围

C.对外来的乐观和希望

D.对过去经验的感恩和宽恕

6.自我和谐的目标是指与个体的兴趣、爱好及核心价值、信仰相一致的目标。追求自我和谐目标的人，通常不但更成功，而且比别人更幸福。请问，下列哪些内容涉及到自我和谐目标的设定？ABCD

A.长期目标

B.短期目标

C.行动计划

D.拟定行程表

7.下列哪些是可以增进我们幸福感的方法？ABCD

A.探索自我

B.简化生活

C.设定和谐目标

D.保持积极的心理状态

8.下列哪些是对幸福的误解？AC

A.谈钱伤感情，谈钱不幸福

B.幸福更多取决于你怎么想，而不在于你有些什么

C.幸福就是活在当下，也就是享受此刻而无须想太多

D.与不愉快或痛苦的过去和解会使我们获得平静、满足和幸福

1.金钱既能增加幸福，也能减少幸福。T

2.幸福是个比较级，知足才能常乐。幸福又不是比较级，快乐源于内心。T

3.完美不等同于幸福。T

4.泰勒.本-沙哈尔博士认为，忙碌奔波型的人信奉的是“到达谬论”，即只有在达成一个有价值的目标后才可以得到幸福。T

5.活在当下是关注并享受此时此刻，不需要想太多。F

6.谈钱伤感情，谈钱不幸福。F

7.与不愉快或痛苦的过去和解会使我们获得平静、满足和幸福。T

8.幸福取决于你怎么想，而不在于你有些什么。T

9.幸福的定义是因人而异的，获得幸福的方式也千差万别。T