

```
1 L = [  
2     ['Apple', 'Google', 'Microsoft'],  
3     ['Java', 'Python', 'Ruby', 'PHP'],  
4     ['Adam', 'Bart', 'Lisa']  
5 ]
```

用方法删除 'Adam'，将 'Java' 换位 'C++'，在第一个列表中加入 "我是新添加的"变为
['我是新添加的', 'Apple', 'Google', 'Microsoft'],