

# 2023年个人表态发言材料(优质5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 沟通演讲稿篇一

大家好！

茫茫世界中，有着各种各样的生物，他们都有自己独有的语言和沟通方式：有的以叫声，有的以气味，总之，那是五花八门的。

人类是由森林古猿进化而来的，一步步的进化使人类成为了世界上最高级的动物。“语言”也随之产生了，也许，开始是意外的出声，后来又意外的发现这样能一次将要表达的意思全部完成，后来大家都这样，我们的祖先就在不知不觉间创造了语言。也正是因为这一壮举让我们体会到了沟通的乐趣。

其实，在我们的生活中，无时无刻不存在着沟通，也许在与父母，也许在与自己，也许在与大自然。换个说法，乐趣其实无处不在。

步入青春期的我们，同时也进入了逆反心理较重的时候，常常会与家人或同学发生矛盾，此刻，我们需要沟通，只要都把话说清楚，大家就能消除矛盾，重新和好。

当身边的人走上一条错误的“路”，我们会很着急，很担心，想尽各种办法将他“找回来”。此刻，我们也需要沟通，让我们用语言告诉他，那是一条死胡同，走不出去的。

看吧，是沟通，它帮助我们维持了一个平静的家园，也让我们拯救了身边的人，满足了内心的空虚。所以，人与人之间离不开沟通，一个家庭的和谐也离不开沟通。

知道吗，从我们哇哇落地开始，就已经开始了沟通，只到生命结束的那一刻才会停止。或许，有人会问，哑巴呢，他就没有沟通吧？其实不然，沟通并非只靠语言，而是可以靠一个微笑，一个动作，一声哭泣……总之啊实在是太多了。在我们刚出生的时候，还不会说话，那为什么家人总能猜到我们的意思，那是因为，哭声传递了我们的意思。随着我们渐渐长大，父母的爱更多的是表现在心灵的沟通上。

晚上，父母看到睡着的你，总会悄悄地走上前来，替你掖掖被子，然后安静的离开，这是无须用语言来沟通的。如果你没有睡着，那么你一定真真切切地感觉到，就象一碗热腾腾的粥，一直暖到心里。一个正常的人，他若不与外界沟通，过不了多久，他便会脱离常人的轨迹。可见，沟通对于人类来说是多么的重要。它能带给我们很多快乐，能让你感受到幸福，快乐。

沟通，就象一本永远也读不完的书，丰富了知识；沟通，就象一把心灵钥匙，打开了一扇扇内心的大门。它的力量神奇而巨大，我们的生活离不开沟通，让我们学会沟通，擅长沟通。让我们的生活的每一步都过得精彩。去进一步享受沟通带来的乐趣吧！

## 沟通演讲稿篇二

大家好！

今天我演讲的题目是“沟通的力量”。

沟通的力量是伟大的，没有沟通，就等于没有快乐和幸福。师生需要沟通，家庭需要沟通，朋友也需要沟通。我们需要

真诚地沟通。

师生需要沟通。老师是蜡烛，燃烧着自己，奉献着光明。老师是园丁，洒下辛勤的汗水，浇灌我们这些娇嫩的花朵。老师更是指路明灯，在黑暗里为我们导航。我们愿意看到老师笑，我们愿意和老师手拉手度过快乐的时光，这就需要沟通。有了心与心之间的真诚地沟通，才能将老师和学生之间那道无形的墙推倒，让学生与老师真正走到一起。沟通是师生情谊的金色桥梁。

憔悴，要让他们多笑一笑。可见，沟通是亲情的力量源泉。

朋友更需要沟通。要想使友谊之树万古长青，这棵树就需要沟通之水来滋养。朋友之间要是能友好地交流，彼此就会感到关系和谐，温暖常有。“一份痛苦，两个朋友互相分担，就成了一半痛苦；一份快乐，两个朋友互相分享，就成了两份快乐。”快乐和痛苦之河时时在我们身边流淌，有了真诚地沟通，朋友间的情感河流里，才会升腾起快乐的浪花。可见，沟通又是连接朋友真情的重要纽带。

沟通使我们的生活更加美好。只要我们善于沟通，经常沟通，真诚沟通，快乐与幸福，我们就会拥有得更多！

谢谢大家！

## 沟通演讲稿篇三

不善表达——给他最好的听众

有的孩子其实特别想说话，想表达自己的意见，可是由于表达能力有限，有时免不了被人打断或取笑，时间久了就会回避谈话类活动和人多的场合。这样的孩子有时会在不被人注意时自言自语，对他们而言，周围人的态度很重要。老师应努力帮助孩子们培养注意倾听别人讲话的好习惯。当这样的

孩子能够在大家专心倾听下，顺利地表达自己的想法并得到肯定和鼓励时，他该多么高兴啊！最起码，老师应该是最耐心的听众，这对孩子很重要。

## 情绪变化——助人最有效果

当我们为了一件事烦恼时，情绪自然会很低落，若没有适当的发泄渠道，我们可能会用沉默来告诉别人：我现在不高兴，别打扰我。因为老师对孩子是做连续观察的，因而我们容易做到辨清这个事实。遇到这种情况，我们可适当请这个孩子帮助老师做一些事情。每当孩子帮老师发过纸、笔等后，他们通常都会显得很高兴。老师在这个时候的责任是想办法调整孩子的情绪。假如，我们老师真的了解每个孩子的特点，我们都会想出一些相应的好办法。

## 沟通演讲稿篇四

- 1、“不可能，绝不可能有这种事发生、” 应该说：“我查看、”
- 2、“不行！’ 应该说：“我能做到的是……”
- 3、“那不是我的工作、” 应该说：“这件事该由……来帮助你……”
- 6、“这事你应该去找我们校长说、” 应该说：“我试着帮助你解决、”
- 8、“这事太简单了、” 应该说：“我认为，这事的解决办法是……”
- 9、“我忙着呢！” 应该说：“请稍候、”
- 10、“冷静点、” 应该说：“很抱歉！”

## 沟通演讲稿篇五

我们从出生到成长，无时无刻不在和别人进行着沟通。那么沟通是什么？每个人对沟通的理解是不一样的。

沟通是为了一个设定的目标，把信息、思想和情感，在个人或群体间传递，并且达成共同协议的过程。

沟通便是通上下左右前后的情，有效沟通是通往成功的秘诀。人与人相处，最重要的是了解，最可贵的是谅解，最悲哀的是误解。

如果能做到从“心灵”开始的沟通，那沟通的深度就有可能去到“无限”了吧。

管理者的水平如何，说来说去都离不开其所具备的沟通能力是大还是小。沟通的能力决定了一个人的成功与否，决定了一个企业的成败与否。打仗要知己知彼，才能百战百胜；管理要知人知心，才能做到有效沟通。

当我们与别人沟通的时候，一般来讲，是自己讲的比较多还是让对方讲的多一点比较好？让对方多讲。为什么？因为沟通的主角是谁？对方。既然是让对方多讲，表示大多数时候，我们的工作是什么？听。现在问题来了，从小到大有没有哪个老师教我们如何倾听？我们从小到大在学校里面，老师通常教我们的是背、读、看别人写的文章，然后要我们写或是说出我们的想法，所以从小到大没有人教我们如何倾听，难怪人与人之间在沟通时，经常会出现一些障碍。在我们生活中，经常会遇到这样的现象，比如说我有一位朋友，小孩今年上初中三年级，有一次他向我请教怎么样与孩子沟通。他向我抱怨：哎！我那个宝贝儿子，他从来都不肯听我说。

我说：你的意思是说，因为孩子不肯听你说，所以你才不了解他。他说：对啊。

我说：要了解一个人，应该是你听他说，还是他听你说？

这位朋友之所以无法与孩子沟通，是因为他不肯听孩子讲，所以他不了解孩子的想法，他只是用自己的观点去揣摩孩子的内心世界。其实在我们企业管理当中，做领导的也会经常犯这样的错误。很多时候，我们不太愿意听下属讲话。所以要想成为一个好的领导，必须学会如何倾听，这样才能够很好的与下属交流。

一个美丽的德国女孩爱上了一个在德留学的极为优秀的中国青年，很快他们便坠入了爱河。然而在一次共同出外购物时，他们在路口碰上了红灯。男孩看到路上没有任何车辆，毫不犹豫信步走过了路口。

这却导致了他们的分手。

用对方能够接受的方式除了语言外，也包括了文字、声音、肢体动作。

语言、声音、肢体动作的影响力各占多少？（示范）

沟通效果的来源

一位美国心理学家多年前发表过一份他的研究心得，认为沟通效果的来源是

文字 7%

声调 38%

身体语言 55%

我们在工作和生活中，都采用两种不同的沟通模式，通过这两种不同模式的沟通可以把沟通的三个内容即信息、思想和情感传递给对方，并达成共识。

语言是人类特有的一种非常好的、有效的沟通方式。语言的沟通包括口头语言、书面语言、图片或者图形。

## 2. 肢体语言的沟通

肢体语言包含得非常丰富，包括我们的动作、表情、眼神。实际上，在我们的声音里也包含着非常丰富的肢体语言。我们在说每一句话的时候，用什么样的音色去说，用什么样的抑扬顿挫去说等，这都是肢体语言的一部分。

手势 脸部表情 眼神姿态 声音 柔和的手势表示友好、商量，强硬的手势则意味着：“我是对的，你必须听我的”。微笑表示友善礼貌，皱眉表示怀疑和不满意。盯着看意味着不礼貌，但也可能表示兴趣，寻求支持。双臂环抱表示防御，开会时独坐一旁意味着傲慢或不感兴趣。演说时抑扬顿挫表明热情，突然停顿是为了造成悬念，吸引注意力。

我们说沟通的模式有语言和肢体语言这两种，语言更擅长沟通的是信息，肢体语言更善于沟通的是人与人之间的思想和情感。

要素1 沟通一定要有一个明确的目标。

只有大家有了明确的目标才叫沟通。如果大家来了但没有目标，那么不是沟通，是什么呢？是闲聊天。而我们以前常常没有区分出闲聊天和沟通的差异，经常有同事或经理都会过来说：某某，咱们出去随便沟通沟通。随便沟通沟通，本身就是一对矛盾。沟通就要有一个明确的目标，这是沟通最重要的前提。所以，我们理解了这个内容之后，我们在和别人沟通的时候，见面的第一句话应该说：“这次我找你的目的是——”。沟通时说的第一句话要说出你要达到的目的，这是非常重要的，也是你的沟通技巧在行为上的一个表现。

要素2 达成共识

沟通结束以后一定要形成一个双方或者多方都共同承认的一个共识，只有形成了这个共识才叫做完成了一次沟通。如果没有达成为共识，那么这次不能称之为沟通。沟通是否结束的标志就是：是否达成了共识。在实际的工作过程中，我们常见到大家一起沟通过了，但是最后没有形成一个明确的共识，大家就各自去工作了。由于对沟通的内容理解不同，又没有达成共识，最终造成了工作效率的低下，双方又增添了很多矛盾。在我们明确了沟通的第二个要素的时候，我们应该知道，在我们和别人沟通结束的时候，我们一定要用这样的话来总结：非常感谢你，通过刚才交流我们现在达成了这样的共识，你看是这样的一个共识对吗？这是沟通技巧的一个非常重要的体现，就是在沟通结束的时候一定要有人来做总结，这也是一个非常良好的沟通行为。

你可以观察一下你的同事，他们在沟通结束后是否有这样的结束语？如果有这样的结束语，那么，标志着是一个良好的沟通技巧。

### 要素3 沟通信息、思想和情感

沟通的内容不仅仅是信息还包括着更加重要的思想和情感。那么信息、思想和情感哪一个更容易沟通呢？是信息。

例如：今天几点钟起床？现在是几点了？几点钟开会？往前走多少米？

这样的信息是非常容易沟通的。而思想和情感是不太容易沟通的。在我们工作的过程中，很多障碍使思想和情感无法得到一个很好的沟通。事实上我们在沟通过程中，传递更多的是彼此之间的思想，而信息的内容并不是主要的内容。

我们在工作和生活的过程中，常把单向的通知当成了沟通。你在与别人沟通的过程中是否是一方说而另一方听，这样的效果非常不好，换句话说，只有双向的才叫做沟通，任何单



向的都不叫沟通。因此沟通的另外一个非常重要的特征是：沟通一定是一个双向的过程。

## 沟通三行为

要形成一个双向的沟通，必须包含三个行为，就是有说的行为、听的行为还要有问的行为。一个有效的沟通技巧就是由这三种行为组成的。换句话说，考核一个人是否具备沟通技巧的时候，看他这三种行为是否都出现。

美国汽车推销之王乔·吉拉德曾有过次深刻的体验。一次，某位名人来向他买车，他推荐了一种最好的车型给他。那人对车很满意，并掏出10000美圆现钞，眼看就要成交了，对方却突然变卦而去。

“喂，你知道现在是什么时候吗？”

“真的吗？”

“肺腑之言。”

“很好！你用心在听我说话吗？”

“非常用心。”

乔不记得对方曾说过这些事，因为他当时根本没有注意。乔认为已经谈妥那笔生意了，他不但无心听对方说什么，而且在听办公室内另一位推销员讲笑话。

这就是乔失败的原因：那人除了买车，更需要得到对于一个优秀儿子的称赞。

乔·吉拉德恰恰没有“站在对方立场思考与行动”。他只是想当然地以为“已经成交了”。

“站在对方立场思考与行动”，谁都明白是金口良言，但做起来实在也难。成功的推销员恰恰做到了这一点。

所以说当我们每一个人在沟通的时候，一定要养成一个良好的沟通技巧习惯：说、听、问三种行为都要出现，并且这三者之间的比例要协调，如果具备了这些，将是一个良好的沟通。

## 不要轻视倾听的能力

最成功的管理人员通常也是最佳的倾听者。我特别记得一位，他在一家大公司担任业务经理，但他对该行业的特性一窍不通。当业务员需要他的忠告时，他无法告诉他们什么——因为他什么都不懂！但尽管如此，这个人却了解如何倾听，所以不论别人问他什么，他总是回答：“你认为你该怎么做？”于是业务员会提出方法，他点头同意，最后业务员总是满意地离去，心里还想着这位经理真是了不起。

我朋友成了老板之后，召集所有员工开了一次坦诚的会议。“我希望你们在这里工作是快快乐乐的，”他告诉他们说，“告诉我怎样才能办到？”结果发现，他只要提供几项小小的福利，如现代化浴室设备、在更衣室中装上一面镜子一，以及在娱乐室中放上自动售货机等，结果，迄今工会始终没有介入。员工都很满意。他们真正需要的只是一位倾听他们意见的人。

倾听是一种技巧，这种技巧的第一信条，就是给予对方全然的注意。当有人来到我的办公室和我交谈时，我不会让任何事务打断我的注意。如果我是处在拥挤的房间内和人说话，我也会尽量摒除其他事务的干扰，让对方觉得我们是唯一的在场者。

我会直视对方，此时如果有只猩猩进来，我或许都不会注意到。我记得有次我是如何地被触怒。那时我正和我们的一位业务经理共进午餐，每次有漂亮的女侍走过，他的眼睛总紧

盯着她看。我觉得受到侮辱，并不由自主地想到：“那位女侍的腿显然比我对他说的话重要，他根本没听到我说的话，他根本不关心我！”所以你必须注意对方，这样才能听到对方告诉你的话。假如不全神贯注，我们就会心不在焉。

## 沟通演讲稿篇六

医患沟通是现在医院医务人员必须具备的一种基本技能，在医学科学不断进步的今天，尤其在医患双方医疗信息不对称的情况下，服务是医疗市场竞争的重要筹码。医护人员对患者的人文关怀、尊重、沟通是影响服务满意度的关键因素。建立良好的医患沟通制度可以缓解医患关系，增加医患之间的信任、保证医患双方的利益，全面提高医疗质量，增加医院的综合能力。

### 一、存在的问题：

- 1、极个别家属不能充分理解医务人员所告知的内容，或者告知时理解了，但在手术后效果不理想时，又说医务人员在术前未告知清楚。
- 2、极个别医务人员未在患者入院当日就完成医患沟通签字，可能由于医务人员去签字时，患者或其家属不在病房，导致当日未完成签字。

### 二、做的好的方面：

- 1、对与手术、麻醉、高危险诊疗技术、特殊治疗检查、输血、使用血液制品、贵重药品、特殊耗材等的使用均签知情同意书，告知患者及家属，让其了解。
- 2、对于自费的药品、耗材等均告知患者及家属，并有书面材料。

3、医务人员在患者入院时进行了医患沟通，并签订了知情同意书。

### 三、改进措施：

1、对重要的内容和认为患者及家属不易理解的内容，应及时多次的告知患者及家属。让其了解的更充分，更完整。

2、对于费用的增加，尽可能详尽的向患者或家属解释清楚，不能因为费用的问题而影响医患之间的关系。

3、加强医务人员在沟通方面的培训，尽量让患者及家属充分了解医务人员所告知的内容。

4、入院当日的知情同意告知和医患沟通尽可能在当日完成，并签字确认。

## 沟通演讲稿篇七

大家好！我来自青年民族小学，我今天演讲的题目是《用爱感化用心沟通》。

才能消除彼此隔阂，促进相互的理解与信任！

古人说：“亲其师，信其道。”和谐的师生关系所产生的教育效果是不可估量的，自从我登上教师岗位以来，我一直以爱为核心，满腔热情的关心，爱护，尊重每一个学生，用爱感化学生，用真诚的心启迪学生的心灵。我班有个叫刘华东的学生爱旷课迟到，虽然我对他煞费苦心教育他改正，但也无济于事。一天，我在上学的路上碰到他正在按车链子，我停下用电动车锁帮他安上了，我和他边骑车边关切地对他说：“华东，你知道为什么掉链子吗”“我骑的太快了！”“不全对，是你的链子需要上油了，车链子上了油才能气得快！同样，你的学习如果也加上油，你就能跑在别人

的前面，你说对吗““谢谢你老师，我明白了。”从此以后，刘华东不仅没旷过课，上课也变的积极了，在”美文诵读”“故事交流”“背诵比赛”等活动课上都有他的身影，小小的一次关爱，改变了一个学生的坏习惯。这件小事让我再次领悟到：用爱感化，用心沟通，不仅可以点燃希望的灯火，还可以构建心灵的桥梁；用心沟通，不仅可以挥洒智慧的甘霖，还可以点化难言的心结！

和谐，是一个永恒的话题。和谐之声悦耳动听，和谐之画赏心悦目，和谐可以凝聚人心，和谐可以团结力量。同样师生关系贵在和谐，和谐之美在于宽容。宽容是人类情感的种子，拥有一颗宽容之心，可以浇熄怒火，化解仇恨。苏霍姆林斯基说过：有时宽容引起的道德震动，比惩罚更强烈。著名教育家陶行知先生的”四块糖果”是很值得我们借鉴的，他巧妙的将批评隔入到表扬之中，使学生对自己的错误有了发自内心的觉醒。人非圣贤，孰能无过对孩子来说更是如此，教师应该以宽容的心态对待他们的错误，给他们机会，并帮助他们进步。

和谐之美在于友善。每天早晨，当第一缕阳光照射到你的脸上，当你走在校园里，学生大声地喊你”老师好”的时候，你的嘴角是否会微微上扬，抱以学生一个善意的笑容一面镜子，你对它笑，它也会对你笑；你对它生气，它也会对你发怒。而学生，就是我们的镜子。所以，请扬起你的笑脸，她能让校园充满阳光般的温暖，雨露般的滋润。

如果校园是一棵绿树，那么和谐便是树上的枝枝叶叶；如果校园是一片蔚蓝的天空，那么和谐便是空中一排排成群结队的飞鸟；如果校园是一泓清泉，那么和谐便是泉眼中一滴滴甘甜的泉水。

因为有了和谐，我们在校园中得到的是丝丝春雨，缕缕阳光和阵阵微风；因为有了和谐，我们在老师和同学间得到的是鼓励，赞赏和理解。

老师们！同学们！其实，在很多时候，我们一声亲切的问候，一句关切的话语，一次真诚的祝福，甚至一个甜蜜的微笑，有时也会给一个人的心灵带来一股股催人奋进的暖流！因此，让我们师生之间用心进行沟通吧！让我们用真诚开启心灵，用智慧孕育成长，用希望放飞理想，用和谐谱写校园的美丽篇章！

## 沟通演讲稿篇八

大家好！

在我们的现实生活中处处都需要沟通，有了沟通，社会会更和谐，人与人会更和睦。

我和我的家人有“代沟”，没有沟通。我每次回到家，我跟父母总会在一些琐碎的事情上吵上一架，不明白是我长大的原因，不愿听父母的教导，还是父母的唠叨使我更觉得在成长上也是一个负担。

那次，我决定回家跟父母好好商量，好好沟通一下。我跟我父母说了许多关于我在学校里的生活情景，让我的父母能够更了解我。没想到，从那次和父母沟通了以后，我们之间出现的那些“小刺”便消失了，并且更喜欢和爸妈说话，好像我们之间的那堵“心墙”已经完全打通了。在那次，我才认识到其实和父母并没有“代沟”，只是我们心理的压抑，和父母沟通多了，我的父母更像我的朋友，我的心理医生，我的导师。

在每一次与教师的对话时，我总觉得教师十分亲切，很能“看穿”我的心声，每次成功，每次失败，每次遇到的困难，教师就像一把永不熄灭的明灯。在与教师的沟通中，教师总能打开我的心扉大门，让我感到温暖的光明照耀着我的脸颊，那是多么的亲切，多么的兴奋。

是沟通让我走近成熟，是沟通让我走进成长的欢乐中，每次与父母的深情沟通，每一次与教师的温暖沟通，每一次与父母的深情沟通，每一次与教师的温暖沟通，每一次与伙伴的欢乐沟通都是那么的令我感受到神奇般的高尚。

这些沟通令我有了自信心和高尚的心灵品质，从父母的沟通中我体会到了，父母是我终生的伴侣，沟通是我终生必用的财富，让我走向未来之路，我生活的永恒旋律。

## 沟通演讲稿篇九

当一个身影悄然飞到我身旁时，她的嘴凑近我的耳，说了句悄悄话，我愣愣的朝她看，反应过来才和她一同在走廊上嘻嘻哈哈，笑得没心没肺。

上课时，当教师讲一个议论性问题跑下来时，我立即接住，说出了自我的想法，与此同时，另一个声音也报出了同样的答案，我循声望去，瞧见了她，她歪歪脑袋，朝我调皮地吐吐舌头，我微微一笑，其实我想说：嘿！这么心有灵犀。可是，我相信她能读懂我的意思。

她是我的死党，我们都是不喜欢多言一些无谓的山盟海誓，在彼此的眼神中，亦或是不经意的手势，便是进行沟通。

友谊的帆船上承载了你我之间无言的沟通，却更是在我与父母间的交往中的“重量级人物”。

总是惊叹为何时间过得如此快，不觉间早已步入初二的下半学期。脑海中早已没有了哪个女教师漂亮啊，哪个教师偏心之类的话题，取而代之的则是：重高的人数，有没有进年级前列和如何复习预习效率才最高。

我不再像以前一样和死党们疯了，开始变得沉默，没头没脑得只明白学，回到家，放下书包就开始做作业，一句话也不

说。偶尔在空间的留言板上看到死党给我的留言：我们认识的那个梦丫头随着记忆去了。两行眼泪流过脸颊，竟什么感觉也没有，觉得有些悲壮，我花了比别人多的时间才勉强挤进年级还算前列，而那个死党却稳稳地坐在年级前五的座位上。我，只是不甘心。

沟通，你愿意一向陪伴我么

沟通，让我牵起你的手，我们一齐向前走。

沟通，是你让我的.生活更完美。

## 沟通演讲稿篇十

大家好！今天我要讲的话题是沟通。

沟通向来是人与人进行交流的桥梁，它能使我们更好地了解对方，知道对方在想什么，想干什么。

在生活中，沟通对我们来说至关重要。为什么这样说呢？一个人，如果没有了沟通，那么他永远都只是会照着自己的想法去做事，有时就是因为他缺少沟通而使自己面临失败，但他却始终不明白是什么原因导致自己失败。而有的人，却擅长与人沟通，在与他人的沟通中，他不仅可以将自己的意见说出来，同时也可以倾听他人的意见，做到取长补短，合二为一，完善自己的想法。

首先，我们要热情地去与他们说话，去听他们说自己的意思，有时候我们会发现他人的想法有时使我们自己没有思考过的。

其次，要谦虚地将自己的想法表露出来，让对方了解自己，告诉自己是否还有哪些方面可以改进。

最后，在沟通时我们必须尊重他人，营造一种良好的氛围，



让大家愉快的谈论，这样不仅对自己有所帮助，同时还增进了彼此之间的感情。