**家长都希望孩子成为自信的人，从而能接纳自己、喜欢自己每个的选择，拥有不焦虑、不纠结、快乐的人生。孩子一生拥有良好的心态比什么都重要。今天，来聊聊孩子自信的根源——“安全感”。**

孩子的安全感到底从哪里来？这个问题的“标准”答案可能是：给孩子无条件的爱。可是孩子收获了无条件的爱，就一定能自信、有安全感吗？其实，帮助孩子建立安全感，父母要付出的不仅是爱。

都说”无条件的爱”是安全感的来源。但是很多家长都会有这样的疑惑：明明已经给孩子“无条件的爱”了，为什么他还会没有安全感呢？因为很多人把无条件的爱和“有求必应”混淆了。当孩子有一定辨别是非的能力后，大人需要做的，是做好家庭的主心骨，不要怕立规矩。

合理的规矩、大人的执行力，能成为孩子安全感的来源。大人保持公正的态度、信守承诺、言出必行，能够保持原则，避免朝令夕改，这些都能给孩子塑造一个有力的主心骨形象。

面对内向的孩子，家长们应该怎么让他像其他孩子一样外向呢？每个孩子都是千差万别的，有的孩子非常喜欢艺术，有的孩子非常有洞察力，家长们该怎样帮助孩子保持这些闪光点？总结起来，培养出一个自信孩子听起来很难，也可以很简单，比如，大家先学做这样的大人：  
1. 帮助孩子规律作息；  
2. 做温和、坚定的大人，合理约束孩子；  
3. 懂得欣赏和接纳孩子的个体差异，从生命最初，就让孩子学会认同和接纳自己本来的样子。  
**愿大家都能理解“安全感”的真正含义，培养出眼里有光、内心强大的孩子，然后陪他去拥抱世界。**