

得的其实是一种成长的能力。除了学习知识，更为重要的是领悟清华的精神与传承。清华人，自带芬芳，也自负重责。无论到哪儿，社会对清华人都有一种特别的期许。清华电子系无论哪个专业，理论和实践要求都极高，是科技发展的前沿阵地，更是国家急需的战略高地，希望同学们刻苦学习，实干报国，无愧清华。”

热爱生活，爱好点亮人生

多年来，清华的体育精神一直流淌在杨军的血脉中。他说，清华的体育氛围十分活跃，连他这样的“体育渣”都受益匪浅，“为祖国健康工作50年”对他影响至今。“繁忙的工作之后，压力不可避免。

运动是缓解压力、保持工作状态最有效的方式。更可以强健体魄，修炼心性，保持一颗对生活和事业的热爱之心。”

杨军喜欢跑步，坚持晨跑已成为他的日常习惯，就连出差也常常带着跑鞋。他曾跑过百余个半马、十多个全马。近年来他还爱上了骑行，有空的时候会骑着自行车穿梭在北京周边。他也喜欢摄影，且不乏佳作。让人惊叹的是，杨军的诗词功底也颇为深厚，面对路上的美景、生活中的趣味等，他常常灵感迸发、一挥而就，以唇齿留香的诗词去记录和留念。

“时间总是有的。工作与生活，源于热爱，可以相得益彰。”的确，生活不是选择而是热爱。杨军用自己的行动作了诠释。

肖从真：步履不停，埋首耕耘



肖从真校友

肖从真，中国建筑科学研究院有限公司副总经理，中国工程建设标准化协会设计基础委员会主任委员，中国土木工程学会学术与标准工作委员会主任委员，中国勘察设计协会结构分会副理事长。1991年

7月毕业于清华大学土木系，获结构工程和工程力学双学士学位，1995年7月于清华大学土木系获工学博士学位。毕业后一直在中国建筑科学研究院从事高层建筑结构和组合结构的研究及TBSA高层建筑结构软件的开发工作。2016年12月，获选第八批全国工程勘察设计大师。

面对“闻所未闻”的超高层建筑新技术，面对技术手段和概念上的潜在突破空间，土木系1991届校友肖从真选择“跑”起来。在这场“行业的马拉松”上，他秉持深厚知识积淀，埋首耕耘20余年，从落后跑到了赶超。而在“人生的马拉松”中，肖从真也将一直跑下去，步履不停。

坚守科研与标准，在行业内持续开拓

1991年，从清华土木系本科毕业的肖从真，获得结构工程和工程力学双学士学位。1995年，他刚刚从清华博士毕业，便进入中国建筑科学研究院高层室工作。肖从真有幸了解了国外许多超高层建筑的先进理念与技术。“很多东西我们都没听说过，无论是技术手段还是概念，我们在当时都是落后的。”

追赶之路漫长遥远，但不奋力追赶才是真正的落后。在中国建研院院长徐培福等老一辈高层建筑专家的领导下，肖从真等一批骨干力量挑战自我、超越极限、永不放弃，用“马拉松精神”在长路上奔跑追逐，在实践中一同成长起来。

时值我国高层建筑结构迅猛发展阶段，很多复杂高层、超高层建筑的结构新体系、新型构件、新设计理论和分析方法均首次出现在中国，但工程发展的速度远超过了科研积累的速度。高层建筑团队紧密结合工程实际，坚持“从工程中来，到工程中去”的原则，在高层建筑结构体系、高效组合构件、抗风、减隔震等领域进行了大量开创性的研究工作，为我国高层建筑结构的快速、安全发展提供了强有力的保障。

肖从真参加的团队首次提出的“框架一核心筒结构抗倾覆性能化设计方法”和“框架刚度控制方法”，已成为我国所有超高层建筑设计中均采用方法，“内置钢板一混凝土组合剪力墙技术”已在我国绝大部分300米以上的超高层建筑中使用。同时完成的“超高及复杂高层建筑结构关键技术与应用”项目荣获2013年度国家科技进步奖二等奖，这既是对创新

成果的肯定，也是对团队20余年埋首耕耘的褒奖，我国高层建筑结构领域也完成了从追赶到引领的华丽蜕变。

蓄力积淀，行胜于言

肖从真是清华土木系首批直博生。谈及在清华近十年的求学时光，肖从真真切感叹在清华的学习为他打下了牢固的专业知识和技术基础。钢筋混凝土结构课程对肖从真影响巨大，纵使时代变化，结构力学等经典课程仍发挥着它的价值。此外，清华严谨的学风也在潜移默化地影响着自身的素质。

凭借着深厚的知识积淀和对行业的热爱，肖从真在基础理论研究方面成果丰硕，他主持了十余项国家重大科研项目，并主持和参与了多部重要行业规范的编修。

目前，肖从真主持负责“十三五”国家重点研发计划课题“研究装配式高性能结构体系及其连接节点工作机理及设计技术”、国家自然科学基金“高强高性能混凝土框架核心筒耗能结构抗震性能及设计方法研究”等国家课题，已主持完成了包括“十二五”国家科技支撑课题“超高层建筑结构与基础安全保障技术研究”、国家“973”计划“高层建筑结构抗震与施工安全监测基础研究”等在内的十余项科研项目，这些课题均是针对当前高层建筑工程中亟需解决的关键问题而开展的研究。

在标准规范方面，肖从真正在主持全文强制标准《工程结构通用规范》的编编。主编完成了国家标准《建筑结构可靠度设计统一标准》《钢管混凝土结构技术规范》和行业标准《建筑隔震橡胶支座》，这些标准规范都是我国高层建筑设计主要技术规程，同时，参与修订的

□ 清芬挺秀

《超限高层建筑工程抗震设防专项审查技术要点》是我国超限高层建筑工程抗震设防专项审查的主要技术依据。

清华奔跑精神传承

清华的体育精神深深影响了肖从真的生活态度，即使毕业多年，他依然会和其他校友们组织跑步活动，同时也将这种精神积极传递给周围的同事。

“在清华上学的时候，印象最深的就是每天下午四点半锻炼的广播。”肖从真说起跑步就要提到清华，正是这种潜移默化的熏陶，在每个清华人的骨子里都植入了热爱运动的基因。运动不仅给了人强健的体魄，更让人有一种自律和向着目标不懈努力的精神，这种精神也是事业进步的重要因素。

忙碌，已成为肖从真的生活常态，但他始终保持旺盛的精力，这要归功于他良好的跑步习惯，并已成为结构圈里有名的跑者。“跑步可以说是一件很孤独的事。一个人在跑步的过程里，可以想很多事，

那也是一种非常好的享受。因为上班的时间是不属于自己的，会不停地有人来找你。但是在跑步的一两个小时里，什么事情都是可以想的。”同时，他也带动、鼓励同事多跑步、多运动，大部分同事都积极参与他倡导的乐跑活动，形成了“爱工作、爱生活、爱运动”的良好氛围。

“人生是一场没有起点也没有终点的马拉松，人这一辈子就是在不停地奔跑，不在于跑得多快，而在于不要停止。”这是肖从真对跑步的深刻感悟，也是他对清华同学们的建议，要看准方向，持续努力，离成功才会越来越近。

对学弟、学妹们的嘱托

首先，面对人生选择，肖从真建议大家应选对方向、持续努力。选对方向，意味着要结合大势、自身的能力和兴趣、所处平台、资源等去判断。持续努力，意味着要相信厚积薄发的力量，尤其是涉及技术类的问题，需要积累到一定程度才会有所成效。

其次，对于有意向在学术界深耕的同学，肖从真建议同学们要扎扎实实学好知识，将理论与实践相结合。在压力较大时积极地与师兄师姐讨论、交流，以开放的心态进行学术探索。

最后，对于求职的同学，肖从真则鼓励同学们在近年来不断增大的就业压力下仍要保持本心，以长远的眼光看待问题，稳扎稳打地追求心之所向。

（清华职业辅导）



肖从真校友（右6）参加河北雄安新区勘察设计协会2021年会员大会暨一届二次会长扩大会议