这些吉尼斯纪录你最喜欢哪个?

吉尼斯评选十年来最受欢迎纪录

伯格建造的高达 7.86 米的纸牌房屋

从斯韦特兰娜·潘克拉托娃的那双大长腿到达伦·泰勒那令人心惊胆战的浅池跳水,《吉尼斯世界纪录》正在评选10 年来最受欢迎的纪录。

《吉尼斯世界纪录》从过去 10 年的纪录中分门别类地列出了 100 项纪录,邀请全世界的人投票选出最受欢迎的纪录。

有幸最终角逐的 10 项纪录都是各个类别中的佼佼者。这些类别包括工程类、科技类、特技类、社会类、艺术表演类、人体类以及体育类等等。

1.最终入围的十项纪录中有一项“打破吉尼斯世界纪录最多”的纪录,55 岁的阿什里塔·福尔曼来自美国纽约,他一举打破或创造了 164 项吉尼斯世界纪录,成为保持吉尼斯世界纪录项目最多的人。

2.这些纪录的保持者中还包括俄罗斯女子斯韦特兰娜·潘克拉托娃,她的腿长达到 132 厘米,她于去年在西班牙被宣布为世界上腿最长的人,与她一起成为吉尼斯世界纪录保持者的还有来自中国的何平平,他以 74.61 厘米的身高成为世界上腿脚灵便者中个子最矮的成年男子。

3. 美国的梅尔文·布斯拥有世界上最长的指甲,根据今年 5 月核实的结果,他的指甲总长度达到 9.85 米。

4. 以别名“阿尔伯特王子”行世的英国人约翰·林奇是世界上人体穿孔最多的人,他在身上总共穿了 241 个孔,其中 151 个在头部和颈部。

5. 胆大妄为的达伦·泰勒来自美国,去年他在日本东京从 10.83 米的高空跳入一个很浅的游泳池,成为浅池跳水高度最高的人。

6. 非常有耐心的布赖恩·伯格也来自美国,2007 年他用扑克牌建成了世界上最高的纸牌房屋,这座纸牌房屋高达 7.86 米。

7.2007 年,加拿大牧师凯文成为世界上拖着机车前行 100 米速度最快的人,这个壮汉拖的是一辆重达 57.243 吨的消防车。

8. 想成为世界上最受欢迎纪录保持者的还有美国的汉堡包团队。这个汉堡包团队于 5 月份造出了令人难以想象的重达 84.14 公斤的汉堡包,现在,这种巨型汉堡包可以在美国密歇根州的马里体育烧烤吧订购,售价 300 英镑。

9.新西兰人卢奇·戴蒙德·里奇全身 100%的皮肤都被文身覆盖,连眼睑和牙龈都没落下,这也使他成为世界上文身最多的人。

10. 嘴里叼响尾蛇的最大数目是 11。去年在德国,在没有任何帮助的情况下,杰基·毕比嘴里叼着 11 条响尾蛇的尾巴坚持了 10 秒。 编译 潘文军

约翰·林奇在身上总共穿了 241 个孔

斯韦特兰娜·潘克拉托娃(右)和何平平

杰基·毕比嘴里叼着 11 条响尾蛇的尾巴坚持了 10 秒

重达 84.14 公斤的汉堡包

梅尔文·布斯的指甲总长度达到 9.85 米

想完成新年目标吗 英国教授教你秘诀

2010年新年钟声即将敲响,不少人会在这个时候设立新年目标,鞭策自己在新的一年中取得进步。然而,设立目标的人很多,成功者却寥寥无几。

英国一名心理学家总结成功者和失败者的经验和教训提出几条秘诀,希望帮助人们成功实现新年目标。

完成新年目标者只有 22%

英国赫特福德大学教授理查德·怀斯曼实施一项针对新年目标的研究后预计,只有不到四分之一的英国人能完成 2010 年的新年目标。

共有 700 名志愿者参与他的研究。这些志愿者设立的新年目标涵盖各个方面,包括戒烟、减肥、谈恋爱、获得证书等。

怀斯曼发现,只有 22%的参加者实现目标或用“非常成功”来形容已经获得的进展。

怀斯曼认为,如此多的人无法完成新年目标原因在于他们使用了错误方法。

按他的说法,眼下市面上充斥着大量书籍教人们如何完成目标,其中各种各样的建议让人无所适从,更重要的是,“我们的研究结果显示,那些专家们提供的建议根本不管用”。

英国《每日电讯报》网站 28 日援引怀斯曼的话说,这些建议包括忽略周围事物的诱惑、选择偶像、依靠意志力等。不少人听从这些建议,却没能取得效果。

成功者的经验

怀斯曼同时分析了成功者的经验,他发现实现新年目标的参与者通常使用几种技巧,这些参与者把自己的目标分为几个阶段,并在完成每个阶段目标后奖励自己。

此外,成功者会将希望实现的目标告诉亲友,请亲友们督促自己。他们还会经常提醒自己成功实现目标能获得的好处,并经常记录眼下取得的进展。

针对完成目标的方式,怀斯曼建议人们将目标分为多个步骤,为每个步骤设立详细、可行的计划。

怀斯曼说,这些技巧效果显著,“那些使用所有这些技巧的人普遍比其他人更成功”。

他总结说,不少人设定达到目标的计划却不能坚持。“许多最成功的技巧都包括制定一个你能坚持的计划。”怀斯曼说。

完成目标的秘诀

怀斯曼认为,无法完成设立的目标会对人的心理造成伤害,因为这会“夺走人们自我控制的能力”。

他在总结成功者和失败者的经验和教训后提出了几条秘诀。

第一条秘诀是人们一次应该只设定一个目标,以增加获得成功的概率。其次是花时间设立目标,而不要等到 12 月 31 日晚上才来做这件事。

设立目标还应注意两点,首先是不要选择以前没有完成的目标,因为这样会更容易使人感到失望、增加挫败感。人们还应该仔细思考自己想要什么,不要盲目跟随其他人的想法。

完成目标通常需要一个相当长的过程,人们往往会感到懈怠。怀斯曼的建议是将想要达成的目标告诉亲友,增加自己对失败的恐惧。此外,列一张表标明完成目标能得到的好处。经常就进展奖励自己也相当重要。怀斯曼说,这几点建议将为人们提供坚持下去的动力。

至于最后一条秘诀,怀斯曼说,人们在达到目标的过程中经常会受到旧习惯的影响,也会遭遇失败。人们应该将这些失败看作暂时挫折,而不是因此彻底放弃。

怀斯曼希望自己的建议能够帮助人们完成新年目标,“我希望这项研究能帮助人们在 2010 年改变生活”。 林昊(新华社供本报特稿)