

附：与巴兹·奥尔德林和克里斯·哈德菲尔德共同探索太空！

吉尼斯世界纪录大全



2017

GUINNESS WORLD RECORDS 2017
(英) 吉尼斯世界纪录有限公司 著

灿若星河的
新纪录尽在
#2017年
吉尼斯世界纪录大全

外语教学与研究出版社
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

吉尼斯世界 纪录大全 2017

GUINNESS WORLD RECORDS 2017
(英) 吉尼斯世界纪录有限公司 著

外语教学与研究出版社
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS
北京 BEIJING

目录

GUINNESS
WORLD
RECORDS
2017

今年的新版共13章，涵盖了一系列话题，从宇宙探索到最新的体育纪录。阅读时，你会在字里行间感受到3D打印、机器人、杀人植物的神奇，乐高积木和迷宫的错综复杂。从十六世纪初到当今社会，我们纪录人类先贤的伟大探险，也惊叹于迪士尼动画的精彩绝伦。除此之外，你还会发现一些在家里就可以挑战的纪录。当然也有一些千万万不要轻易尝试的纪录！

精彩的照片：我们的摄影团队从改字仍向行走于世界各地，记录下记录保持者们每一个令人叹服的时刻。每一版《吉尼斯世界纪录》都有一千余张照片，很多都是新鲜出炉的独家照片。

图画集：这类图片特写让你能够用图片的形式感受世界纪录。

日期栏：看完正文之后，可以从脚注中找到世界编年史的小知识，共有200条之多。

有趣的知识：我们的独家纪录中，既有匪夷所思的知识，又有与众不同的数据。

注释图：我们为书中的一些内容添加了详细的注释图，帮助你更好的了解细节。

太空

知识图谱：月球	16
（太阳）系外行星	18
天王星	20
火星	22
冥王星	24
月球	26

地球

知识图谱：地球	30
天气风云	32
火山	34
海洋的奥秘	36
潮汐	38
地震	40
月球	42

动物

知识图谱：动物	46
蚂蚁	48
章鱼	50
人类驯养动物	52
鲸鱼	54

14

猫头鹰	56
狼	58
蜜蜂	60
骆驼	62
狼狗	64
古埃及的野马	66

人类

知识图谱：身体器官	70
人体改造	72
医学奇迹	74
最老的人	76
家庭价值观	78
最热纪录	80

纪录论

知识图谱：想象一下	84
食物	86
花园历史	88
马戏团	90
收藏	92
人类发明	94
角色扮演	96
木偶剧	98
小孩人物	100
魔法	102

旅行

知识图谱：珠穆朗玛峰	106
探索之旅 1500-1970	108
探索之旅 1971-1995	110
探索之旅 1996-2005	112
探索之旅 2006-2009	114
探索之旅 2010-2015	116

在家中尝试……

在厨房里	120
在后院里	122
在卧室里	124
在你的健身房里	126

不在家中尝试……

车辆	130
火	132
水	134
表演者	136

104

玩具和游戏

知识图谱：乐高积木	140
玩具和棋盘游戏	142
国际象棋	144
连锁反应	146
活动公仔和人偶	148
谜题	150
结构玩具	152
电子游戏	154

工程和建筑

知识图谱：工程学	158
穹顶	160
墙	162
迷宫	164
水上乐园	166
伟大的工程	168

艺术和媒体

知识图谱：影视经济	172
拍卖艺术品	174
莎士比亚	176
音乐	178

知识速递

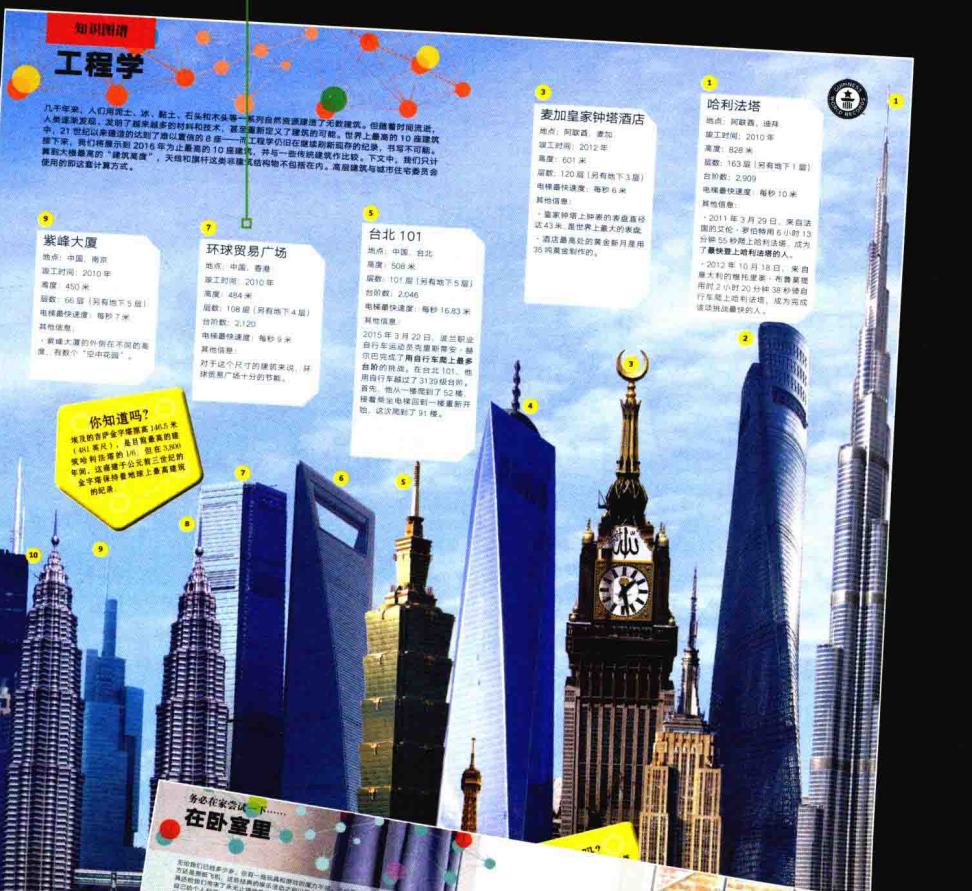
吉尼斯世界纪录源自于一个提问：“欧洲最快的猎鸟是哪一种？”（答案是：红胸秋沙鸭和绒鸭）。第一版《吉尼斯世界纪录大全》于1955年出版。《吉尼斯世界纪录大全》是世界上销量最大的年刊。

知识图谱：

每一章都会以一张特别的图片开始，从视觉上带你探索一个新话题。我们为小知识和数字提供了壮观的图片和有用的表格等，从而更好地进行展示。

知识速递：

与当前内容相关的有趣知识。



卷尺：这个标志意味着这里展示了纪录保持者的真实大小或按比例增高的图像。



电影	182
迪士尼	184
电视	186
视频	188

科学和技术

知识图谱：科幻小说VS科学	192
三维打印	194
消费科技	196
机器人	198
小物件	200
激光	202
前沿科技	204

运动

知识图谱：体育大腕	208
美式橄榄球/棒球	210
篮球/冰球	212
拳击/武术	214
板球/高尔夫球	216
极限运动/街头运动	218
汽车运动/自行车运动	220
橄榄球/网球	222
俱乐部足球/国际足球	224

回家试试：看看你家里有没有什么有趣的纪录，来试试吧！

田径运动	226
游泳/水上运动	228
运动综述	230
体育纪录参考	232
在路上！	242
在电视上收看吉尼斯世界纪录！	244
网上吉尼斯世界纪录！	245

中国请章	246
致谢	256
特别致谢	258
最新纪录	260

你知道吗？

这类名为“你知道吗？”的小知识遍布全书各处，告诉你一些关于纪录保持者的特点，以及当前的纪录种类。当然，也请你看看每一页顶部的“知识速递”，看看更多的小知识。

吉尼斯 世界纪录大全 2017

欢迎打开《吉尼斯世界纪录大全 2017》。事实证明，新的版本超越世界。有许多充满激情的纪录保持者需要感谢，是他们推动了新纪录的诞生。我们会发现传奇的宇航员巴兹·奥尔德林（下图）、克里斯·哈德菲尔德和阿尔·沃登，以及现任美国国家航空航天局（NASA）局长沙利耶·博尔登。我们与航天科学家，比如阿朗·斯特恩，最近冥王星任务的总指挥，甚至拍摄零重力音乐电影的美国摇滚乐队OK Go对话！当然，您也将有机会发现所有您喜欢的吉尼斯世界纪录的最高纪录保持者。这本书对每一个人都有惊喜。尽情享受吧！

这是最著名的照片，这张照片抓拍于1969年人类第一次登上月球。照片上是美国宇航员巴兹·奥尔德林，和从他的护目镜反射过来的他的太空行走同伴，摄影师尼尔·阿姆斯特和“小鹰号”登月舱。阅读我们对巴兹的访谈，参看pp.10~11。



这张照片摄于1969年第一次载人登月行动期间，是世界上最著名的照片之一。照片上是美国宇航员巴兹·奥尔德林，从他所戴的面罩上，还可以看到他的同伴——月球行走者尼尔·阿姆斯特朗，也就是这张照片的拍摄者，以及“小鹰号”月球着陆器。与巴兹的访谈见第10~11页。

目录

GUINNESS
WORLD
RECORDS
2017

今年的新版共 13 章，涵盖了一系列话题，从宇宙探索到最新的体育纪录。阅读时，你会在字里行间感受到 3D 打印、机器人、杀人植物的神奇，乐高积木和迷宫的错综复杂。从十六世纪初到当今社会，我们纪录人类先贤的伟大探险，也惊叹于迪士尼动画的精湛绝伦。除此之外，你还会发现一些在家里就可以挑战的纪录。当然也有一些千万不要轻易尝试的纪录！

精彩的照片：我们回忆像团队孜孜不倦的行走于世界各地，记录下纪录保持者们每一个令人佩服的瞬间。每一版《吉尼斯世界纪录》都有一千余张照片，很多都是新鲜出炉的独家照片。

图画集：这些照片特写让你能够用图片的形式感受世界纪录。

日期栏：看完正文之后，可以从脚注中找到世界编年史的小知识，共有 200 条之多。

有趣的知识：我们的独家纪录中，既有匪夷所思的知识，又有与众不同的数据。

注释图：我们为书中的一些内容添加了详细的注释图，帮助你更好地了解细节。

太空

知识图谱：月球	16
（太阳）紫外射线	18
月球	20
太空之旅	22
航天飞机	24
火箭	26

地球

知识图谱：地球	30
太阳风	32
磁	34
月球引力	36
岩石	38
海洋	40
天气气候	42

动物

知识图谱：动物	46
鲸鱼	48
海豚	50
大象	52
狮子	54

14

猫头鹰	56
蜥蜴	58
蜘蛛	60
恐龙	62
猫和狗	64
古埃及的野马	66

人类

知识图谱：身体器官	70
人体改造	72
医学奇迹	74
最老的人	76
天价价值	78
身体极限	80

纪录论

知识图谱：想象一下	84
食物	86
花园园艺	88
巧克力	90
收藏	92
太空旅行	94
角色扮演	96
大事件	98
小人物	100
体育	102

旅行

知识图谱：珠穆朗玛峰	106
探索之旅 1500—1970	108
探索之旅 1971—1995	110
探索之旅 1996—2005	112
探索之旅 2006—2009	114
探索之旅 2010—2015	116

在家中尝试……

在厨房里	120
在后院里	122
在卧室里	124
在你的健身房里	126

不在家中尝试……

车辆	130
火	132
水	134
表演者	136

104

玩具和游戏

知识图谱：乐高积木	140
玩具和棋盘游戏	142
国际象棋	144
连锁反应	146
活动公仔和人偶	148
谜题	150
结构玩具	152
电子游戏	154

工程和建筑

知识图谱：工程学	158
穹顶	160
墙	162
迷宫	164
水上乐园	166
伟大的工程	168

艺术和媒体

知识图谱：影视经济	172
拍卖艺术品	174
莎士比亚	176
音乐	178

知识速递

吉尼斯世界纪录源自于一个提问：“欧洲最快的猎鸟是哪一种？”（答案是：红胸秋沙鸭和绒鸭）第一版《吉尼斯世界纪录大全》于1955年出版（吉尼斯世界纪录大全）是世界上销量最大的年刊。

知识图谱：

每一章都会以一张特别的图片开始，从视觉上带你探索一个新话题。我们为小知识和数字提供了壮观的图片和有用的表格等，从而更好地进行展示。

知识速递：

与当前内容相关的有趣知识。



卷尺：这个标志意味着这里展示了纪录保持者的真实大小或按比例增高的图像。



电影	182
迪士尼	184
电视	186
视频	188

科学和技术

190

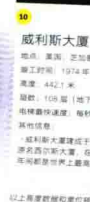
知识图谱：科幻小说VS科学	192
三维打印	194
消费科技	196
机器人	198
小物件	200
激光	202
前沿科技	204

运动

206

知识图谱：体育大腕	208
美式橄榄球/棒球	210
篮球/冰球	212
拳击/武术	214
板球/高尔夫球	216
极限运动/街头运动	218
汽车运动/自行车运动	220
橄榄球/网球	222
俱乐部足球/国际足球	224

回家试试：先看看是否太无聊，来试试！这一章提供了几十个你在卧室、厨房、客厅或健身房就能做到的记录，来试试吧！



威利斯大厦
地点：美国，芝加哥
竣工时间：1974年
高度：442.1米
层数：110层（地下3层）
电梯速度：每秒8.1米
其他信息：威利斯大厦建成于1974年，是当时世界上最高的建筑。

中国威利斯大厦
地点：中国，上海
竣工时间：2008年
高度：476米
层数：101层（地下5层）
电梯速度：每秒16.83米
其他信息：2015年3月22日，中国威利斯大厦正式更名为上海中心大厦。

台北101
地点：中国，台北
竣工时间：2004年
高度：508米
层数：101层（另有地下5层）
电梯速度：每秒16.83米
其他信息：2015年3月22日，台北101大厦正式更名为台北101。

麦加皇家钟塔酒店
地点：沙特阿拉伯，麦加
竣工时间：2010年
高度：601米
层数：120层（另有地下3层）
电梯速度：每秒10米
其他信息：麦加皇家钟塔酒店是沙特阿拉伯麦加的一座超高层酒店。

哈利法塔
地点：阿联酋，迪拜
竣工时间：2010年
高度：828米
层数：163层（另有地下3层）
电梯速度：每秒10米
其他信息：哈利法塔是阿联酋迪拜的一座超高层摩天大楼。

紫峰大厦
地点：中国，南京
竣工时间：2010年
高度：450米
层数：66层（另有地下5层）
电梯速度：每秒7米
其他信息：紫峰大厦是中国南京的一座超高层摩天大楼。

环球贸易广场
地点：中国，香港
竣工时间：2010年
高度：484米
层数：106层（另有地下4层）
电梯速度：每秒9米
其他信息：环球贸易广场是中国香港的一座超高层摩天大楼。

你知道吗？
最快的蚂蚁是阿根廷蚂蚁，每小时可以移动1.5公里（1英里）。

速度最快的蚂蚁
阿根廷蚂蚁（Linepithema humile）是世界上移动最快的蚂蚁之一。

最危险的蚂蚁
火蚁（Solenopsis invicta）是一种危险的入侵物种，对农业和人类健康构成威胁。

最长的蚂蚁
阿根廷蚂蚁（Linepithema humile）是世界上移动最快的蚂蚁之一。

你知道吗？
这类名为“你知道吗？”的小知识遍布全书各处，告诉你一些关于纪录保持者的特点，以及当前的纪录种类。当然，也请你看看每一页顶部的“知识速递”，看看更多的小知识。

田径运动	226
游泳/水上运动	228
运动综述	230
体育纪录参考	232

在鸡上！	242
在电视上收看吉尼斯世界纪录	244
网上吉尼斯世界纪录	245

中国威利斯大厦	246
威利斯大厦	256
特别致谢	258
最新记录	260

编者寄语

在编写《吉尼斯世界纪录大全》这部全球畅销书时，最大的难题莫过于决定每条纪录的去留。过去的一年中，像以往一样，我们一周就可能收到约 1,000 条纪录申请……尽管只有一小部分申请人可以突破重重关卡，正式持有吉尼斯世界纪录的称号，但要编入新版《吉尼斯世界纪录大全》的纪录还是很多很多！

与以往相比，这版纪录的确定相对容易一些，因为我们将一个具体的领域作为重点：太空探索与宇航先驱。最近，我们见证了一系列太空探索的新进展，如引力波得到证实（见第 204 页），“新视野号”掠过冥王星、拍下令人震撼的照片（见

第 14~15 页及 20~21 页），第一部可回收火箭成功发射与落地（见第 204 页），甚至还有在国际空间站（ISS）上煮出第一杯咖啡（见第 104~105 页）！美国宇航局（NASA）公布，今年申请其宇航员项目的人

你知道吗？

“巨石”道恩·强森（右图）曾在 2003 年首次登上《吉尼斯世界纪录大全》。为什么呢？在 2002 年的美国电影《蝎子王》中，他因饰演摩罗尤斯一角获得 550 万美元的报酬，成为第一次扮演主角的演员中片酬最高的人。



“巨石”

2015 年 5 月 21 日，美国灾难电影《末日崩塌》在伦敦全球首映。首映礼上，绰号“巨石”的美国电影明星道恩·强森创下了 3 分钟内自拍最多的世界纪录。这位由职业摔跤手转型的演员在走红毯的过程中与粉丝成功完成 105 张自拍。导演布拉德·佩顿也出席了活动。

罗纳尔多

最近，我们有幸在伦敦见到了传奇足球运动员克里斯蒂亚诺·罗纳尔多。当时，他正参加 2015 年拍摄的纪录片《罗纳尔多》的首映礼。借此机会，我们授予他吉尼斯世界纪录认证证书。截至 2016 年 5 月 11 日，他是推特（Twitter）网站上粉丝数最多的运动员，共有 42,093,141 名粉丝。



电视与广播中的吉尼斯世界纪录

在过去的一年中，有许多电视与广播节目邀请了吉尼斯世界纪录认证官参与录制。在这里，我们向你们表达衷心的感谢。同时，也祝贺参与了世界纪录挑战的每一个人！



他们的联赛（A League of Their Own）

阿龙·拉姆齐是威尔士人，作为中场球员效力于阿森纳俱乐部。2015 年 7 月 9 日，他在这一体育竞技节目上创造了 30 秒内用高尔夫球棍击打高尔夫球次数最多的纪录（61 次）。



翻滚吧！（SCRAMBLED!）

2016 年 1 月 20 日，在英国独立电视儿童台（CITV）周六早上播出的儿童节目《翻滚吧！》中，主持人卢克·弗兰克斯创造了 1 分钟内制作最多热狗的纪录（10 个）。



趣味儿童电台（Fun KIDS RADIO）

2016 年 3 月 30 日，电台主持人肖恩·索恩（右图）与马克·黑兹（两人都来自英国）创下了 30 秒内蒙眼抓住最多毛绒玩具的纪录（14 个）。



早安爱尔兰（IRELAND AM）

2015 年 9 月 10 日，为庆祝橄榄球世界杯的举办，《早安爱尔兰》节目在 RDS 体育场组织了一场挑战一分钟获得最多附加分纪录的活动，最终得到 16 分。



科学很简单（IT'S not rocket science）

2016 年 1 月，在科学节目主持人罗梅什·兰加纳坦、雷切尔·赖利和本·米勒的监督下，用激光击破最长排气球（共 200 个）的纪录诞生。

历史上最大的爆炸

宇宙大爆炸发生了！这是宇宙中一切物质与能量的来源，也是时间的开始！1 秒之后，宇宙温度达到了近 10^{10} K（开尔文温度），是历史最高温。

137 亿年前

知识速递

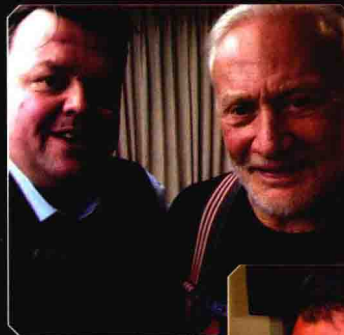
1955 年版《吉尼斯世界纪录大全》列举的第一条纪录是已知最遥远的天体：距离我们 10 亿光年的银河系外星云。现在，这条纪录比起原来又远了 13 倍，最遥远的天体距离我们有 134 亿光年

探索太空

对我们现代人类而言，太空旅行还算是个新概念——尤里·加加林成为“太空第一人”，也不过是 1961 年的事。要成为太空先驱，必然要为自己设定近乎不可能实现的目标，所以每个有抱负的纪录持有者都应该聆听这些伟大人物的教诲。今年的《吉尼斯世界纪录大全》收录了巴兹·奥尔德林、克里斯·哈德菲尔德以及艾尔·沃登（见右图）的采访，我们也荣幸地邀请到了美国宇航局（NASA）官员、前宇航员查利·博尔登：



“美国宇航局一直在创造历史上的第一次，引领着世界。我们是第一个成功发射火星探测器的国家，是第一个成功登月的国家，拥有第一批可回收航天器，在国际空间站连续驻守近 16 年。我们完成了一个又一个破纪录的科学任务，太空天文台的视野深入其他星系，宇宙飞船到达太阳系的最远处。现在，我们正在为登陆火星而努力，宇航员们也在继续挑战太空停留时间的纪录。我们还在探索最前沿的科技，努力推动轨道工作与生活的发展，让太空旅行的步伐迈得更远，甚至不只是旅行，而是让人类在太空中暂居。”



1. 《吉尼斯世界纪录大全》总编辑克雷格·格伦迪与月球先锋巴兹·奥尔德林自拍。
2. 与克里斯·哈德菲尔德。
3. 《吉尼斯世界纪录大全》科学顾问戴维·霍克斯特授予执行过阿波罗 15 号任务的艾尔·沃登两张证书。



新的内容？

今年的新章节包括“在家中尝试……”（第 118 页），本章介绍的都是非常容易尝试的纪录。

2016 年“体育救济”（Sport Relief）活动

3 月，英国慈善活动“体育救济”为公益事业募集到了 5690 万英镑，吉尼斯世界纪录也有幸参与其中。在伦敦李谷自行车场，我们见证了 1 小时内有最多自行车手参加的 1,000 米计时赛的纪录诞生。参加比赛的共有 40 人，其中包括参加过奥运会的詹姆斯·克拉克内尔和萨莉·贡内利，来自“BBC 早餐”（BBC Breakfast）节目的迈克·布谢尔，前政府新闻官员阿拉斯泰尔·坎贝尔以及众多来自伦敦各个自行车俱乐部的选手。克拉克内尔（图中左侧穿白衣）用一辆改造的 Chopper 款自行车完成了比赛，后来又继续骑了 140 圈，为慈善事业募集了更多资金。



尼克点球大战（Nick KICKS）

1 月 26 日，尼克儿童频道（Nickelodeon）的节目创造了 1 分钟内由吉祥物队中最多点球的纪录（16 个），主持人罗曼·肯普接受了吉尼斯世界纪录证书。



周六厨房（Saturday Kitchen）

2015 年 5 月 2 日，电视大厨詹姆斯·马丁的节目创造了最快做好一只煎蛋饼的纪录（14.76 秒）。图为詹姆斯·马丁（右）与西奥·兰德尔（英国）共同展示吉尼斯世界纪录证书。



天空体育橄榄球（sky sports rugby）

2016 年 3 月 3 日，在法国土伦，澳大利亚运动员德鲁·米切尔创造了 1 分钟内用肱二头肌夹碎最多苹果的纪录（14 个），天空体育橄榄球节目摄制了全过程。



蓝彼得（BLUE PETER）

2015 年 11 月 12 日，为庆祝吉尼斯世界纪录日，《蓝彼得》节目主持人赖兹·钦扬安亚作为模特展示了世界上最长的斗篷，长度为 44.27 米（145 英尺 2.9 英寸）。



短信圣诞老人（text santa）

2015 年 12 月 18 日，为庆祝“圣诞毛衣日”，来自英国的帕迪·麦吉尼斯和奥比·莫尔斯创造了 1 分钟内穿上最多件毛衣的纪录（11 件）。

已知最古老的星系

GN-z11（婴儿星系）形成了 2016 年 3 月，天文学家用哈勃望远镜（美国航天局与欧洲航天局共有）观测到了它的存在，其红移值（衡量地球与星系之间距离的数值）为 11.09

133 亿年前

编者寄语

与吉尼斯世界纪录同行

我们的认证官奔波在英国各地，寻找这个国家，乃至这个世界上“Officially Amazing”的人。今年，我们去过了伯明翰国家展览中心《新鲜小玩意》(the Gadget Show) 节目现场，在那里，索菲娅·格里纳克认证了最大3D打印人像的纪录。该彩色人像是节目主持人乔恩·本特利，高2.05米，由英国的3D打印公司Backface制造。

索菲娅还是BRICK(积木)——即“乐高粉丝天地”大会(“Built for LEGO” Fans)的吉尼斯世界纪录团队成员。在那里，我们认证了许多纪录。图中是来自波兰的卡米尔·多米诺夫斯基。2015年12月13日，在BRICK秀伦敦站，她创下了30秒内向底座上添加最多乐高积木的纪录，总数为127个。



家居用品——还有与它相反的，“不要在家中尝试……”(第128页)，这部分的纪录只有训练有素的表演者或替身才可以试验!

“纪录学”(第82页)包括的都是吉尼斯世界纪录的传统主题，如吃、收藏、种植大型蔬菜、建造大型建筑等。“旅途”(第104页)呈现的是一段特殊的历史，它以时间顺序，梳理人类从探索地球最深处到造访太阳系邻居的历程。

另一个新亮点是大多数页面页脚处都有的“时间线”栏目，它用仅仅200个纪录，概括了宇宙的历史。要用仅仅200个条目总结过去140亿年的历史并不容易，我们借助这些无人超越的纪录——从最大的爆炸(宇宙大爆炸)到2016年引力波被首次证实，对历史进行回顾与审视。

在“画廊”部分，我们的图片团队为大家展示了一些出色的摄影作品。图片的主题包括“云”(第34~35页)、电子游戏(第

1分钟内演奏并识别出最多阿巴合唱团(ABBA)的歌曲

BBC2号电台(Radio 2)的《周五晚，音乐之夜》(Friday Night is Music Night)节目首播于1953年，是英国播出最久的管弦乐电台节目。2016年1月15日，主持人肯·布鲁斯(英国人，上图右)听出了钢琴家罗伯特·韦尔斯(瑞典人，上图左)演奏的13首阿巴合唱团的曲子，因此创造了世界纪录。

154~155页)、迪士尼纪录(第184~185页)和圆形屋顶建筑(第160~161页)。书中精美的照片都由我们的流动摄影师拍摄，他们走遍世界各地，为优秀的纪录挑战者拍摄配图。

马拉松纪录



2016年4月，吉尼斯世界纪录认证官来到“维珍理财(Virgin Money)”伦敦马拉松比赛现场，为盛装打扮的选手们进行纪录认证。下图是所有成功完成比赛的选手，他们募集到了数千英镑的慈善基金。自2007年起，我们就有幸参与伦敦马拉松赛事，在过去的10年中，共有230多项世界纪录得以认证。

电影角色(男)	电子乐器	植物	宇航员	两人三足(男)	书中角色(女)	潜水(男)	人体摄影	动物(女)	甲壳类生物(男)	吉祥物(男)	精英(男)	马戏团大力士(男)	圣诞老人	水龙头(男)	毕业典礼(男)
肖恩·菲茨帕特里克(《冰雪奇缘》埃尔莎)	马克·拉姆佩尔, 2:58.44	李·古德温(盆栽花)	詹姆斯·史密斯, 3:02.43	达米安·戴克与卢克·戴克, 3:07.57	娜米·弗拉纳根(叮当小仙女), 3:08.34	詹姆斯·高利(男), 3:09.37	迈克尔·史蒂文森(前列腺), 3:13.20	凯蒂·高德夫(乌龟), 3:15.39	格雷格·特里维廉(龙虾), 3:17.39	詹姆斯·弗洛伊德(男), 3:17.57	詹姆斯·鲁斯卡, 3:19.15	史蒂文·霍丁(男), 3:19.30	詹姆斯·霍丁(男), 3:21.00	詹姆斯·霍丁(男), 3:29.21	詹姆斯·霍丁(男), 3:29.55



《第一新闻》(First News)

吉尼斯世界纪录想要与大家分享打破纪录的喜悦，而经常帮助我们传达这些信息的是《第一新闻》——面向年轻人的全国性一流周报。2015年，《第一新闻》以一期破纪录特刊庆祝吉尼斯世界纪录60周年，我们深感荣幸。非常感谢《第一新闻》一直以来的支持!

最古老的行星

M4 球状星团中，一颗外太阳系行星形成了，距地球约5000光年 它的年龄是太阳系的两倍多，2003年7月被宣告发现

130 亿年前

知识速递

2016年1月11日,在伦敦约翰鲍尔小学,最多人参与的儿歌接龙(288人)纪录诞生。2015年9月20日,英国人戴维·克莱尔在2小时37分7秒内徒步到达了大富翁伦敦版棋盘上的每个地点。

破纪录者大问答

在吉尼斯世界纪录工作,最大的福利就是可以见到世界上最优秀的人(还有动物!)。在过去这些年中,我们在伦敦总部举办破纪录者与工作人员的周五上午见面会,并为此感到十分荣幸。下面是制作这本书的过程中我们接待过的一些访客……

凯文·法斯特牧师

加拿大大力士凯文突然而至,分享了他拖拽飞机、消防车和圣诞雪橇并打破纪录的经历。有次,他甚至拖动了整座房子!

李·麦克

这位电视喜剧演员用高超的飞镖技巧使我们折服。他的纪录是在1分钟内投中飞镖靶心最多(12次),并在1分钟内射中最多次2分区(18次)。

文森特·皮尔金顿

作为世界上速度最快的火鸡拔毛师,文森特持有1分30秒内为一只火鸡褪毛的纪录。他向我们展示了为什么这个1980年创造的纪录至今无人打破。

帕迪·多伊尔

帕迪是英国最多产的纪录挑战者,他在2016年5月进行了第500次健身挑战。自20世纪80年代起,他就是吉尼斯世界纪录的老朋友了。

“樱桃先生”(“Mr. Cherry”)

“樱桃先生”曾六次打破世界纪录,是我们的电视节目《Officially Amazing》的重要嘉宾。2016年,拍摄完最新一期的节目后,他突然来到了我们的办公室。

基兰·沙阿

基兰身高1.263米,是世界上最矮的特技演员。在拍摄完《星球大战7:原力觉醒》(2015年美国)之后,他与我们见了面。



体育爱好者会发现,这版《吉尼斯世界纪录大全》的最后一章有了新花样。我们决定用一套单页特辑呈现最新的重大体育成就,覆盖一系列项目。如果你想看的是传统的体育世界纪录,请翻到第232~241页的“体育赛事世界纪录”部分,这一部分呈现的是多项赛事的世界纪录。

最后一个新特点是“纪实”栏目。它横贯两版,位于每一章的开头处,强调纪录挑战中某一特定领域的细节,用照片和图表呈现纪录背后的故事。涉及的主题有月球(第16~17页)、珠穆朗玛峰(第106~107页)、现最高的10座建筑物(第158~159页)、电影背后的金钱世界(第172~173

页)和体育(第208~209页)。

非常感谢所有参与了本书编纂工作的顾问,特别是第一次与我们合作的各位,如填字高手威尔·肖茨和约翰·亨德森,莎士比亚专家斯图尔特·汉普顿-里夫斯,围棋爱好者詹姆斯·普拉特和控制论专家罗恩·梅拉。最后,感谢

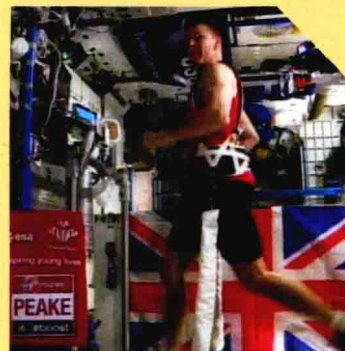
今年的数千名纪录申请者。我希望你们看到这本精彩耐读的书时,会感到一切都值得……

克雷格·格伦迪
总编辑

Craig Goodby

蒂姆·皮克

宇航员蒂姆·皮克在国际空间站中绕轨完成了伦敦马拉松!他将自己绑在跑步机上,以3小时35分21秒的成绩跑完全程——这是在轨道中 fastest 跑完马拉松比赛(男子)的纪录。纪录由吉尼斯世界纪录的马可·弗里加迪确认,他在德国科隆的欧洲空间局宇航员中心对这一挑战进行了认证。



地球上最大的撞击

一颗火星大小的行星与年轻的地球相撞。撞击形成的一些残骸进入绕地轨道,并在自身重力作用下聚集到一起,形成了月球。

45 亿年前

科学

吉尼斯世界纪录日

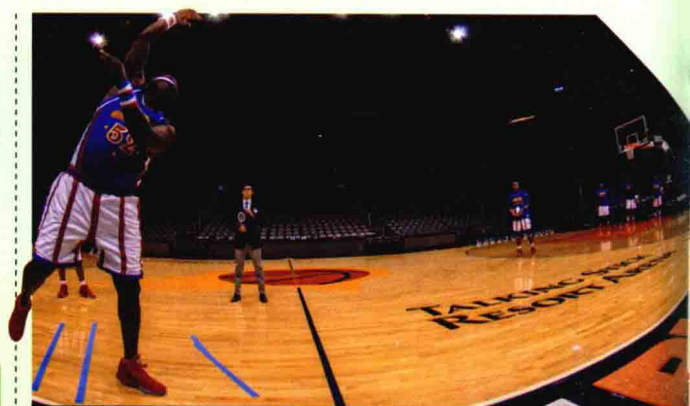
GUINNESS
WORLD
RECORDS
DAY

可以说每一天都是吉尼斯世界纪录日——在任何一个时刻，总会有人在某个地方尝试着挑战或创立纪录。

此话所言不虚。不过，正式的吉尼斯世界纪录日是2005年为庆祝吉尼斯纪录50周年而设立的，是一个为创立和打破纪录而庆祝的国际性节日。每年11月的吉尼斯世界纪录日都会聚焦于成千上万名选择在这一天挑战纪录的人们。在上一届吉尼斯世界纪录日的活动中，有超过610,000位挑战者参加了同一项纪录的挑战，创下了在多个比赛地点参加竞技叠杯人数最多的纪录。这里介绍的是在吉尼斯世界纪录日里的一些挑战成功的案例。

1分钟内折断最多松木板的纪录（女性）

澳大利亚吉尼斯世界纪录日的特色是挑战活动会通过《今日》（Today）节目直播。夏茉莉·丹妮（澳大利亚）在悉尼的奥林匹克公园中成功折断了215块松木板。夏茉莉的这项挑战是为了提升公众对癌症研究的认识；她的父亲格伦·考克森——碰巧也是创下了1分钟内折断最多松木板的纪录（男性）的人——在她挑战前不久刚刚接受了癌症四期的治疗。



最长距离的蒙眼勾手投篮

在2015年的吉尼斯世界纪录日，哈林环球旅行者篮球队（Harlem Globetrotters，美国）打破了7项纪录（见球类技能部分），其中之一就是“大易”洛夫顿在亚利桑那州菲尼克斯的Talking Stick Resort体育馆从50英尺3.5英寸（15.32米）远的距离外投中了一个篮球。他的队友“铁锤”哈里森创下了最长距离的低手投篮纪录：84英尺8.5英寸（25.81米）。

在多个比赛地点参加竞技叠杯人数最多的纪录

第十届世界竞技叠杯运动协会比赛——“叠起来！”（STACK UP!）再次成为吉尼斯世界纪录日挑战者人数最多的项目。共计吸引了618,394名参与者——他们来自31个国家的2,691所学校和机构——挑战该纪录，与尽可能多的参与者

竞技。竞技叠杯是一项相对较新的运动，要求参与者把特制的塑料杯叠起来并还原。参与者可以从美国的547,777人到菲律宾的35人不等，但是每个人都是赢家！

四肢跑100米最快速度的纪录

显然，吉尼斯世界纪录日是促使伊藤健一（日本）在2013年刷新自己此前持有的一项世界纪录的动因。通过对赤猴运动的研究，伊藤钻研出了如何用最快的方式四肢跑完100米，并在日本东京市的世田谷区创下了15.71秒的新纪录。

投掷速度最快的网球捕捉

安东尼·凯利（澳大利亚）是一名武术家，也是创下了最多项吉尼斯世界纪录的澳大利亚人。在吉尼斯世界纪录日《今日》节目中，他展现了自己闪电般的反应速度。在悉尼的奥林匹克公园，安东尼抓住了一枚从6米（19英尺8英寸）之外的机器中发射出来的网球，网球以119.86英里/小时（192.9千米/小时）的速度飞行，因而创下这项纪录是一次痛并快乐着的壮举，也为安东尼赢得了第41项世界纪录。

用滑板穿行过最长人肉隧道的狗

滑板狗奥托将胯下穿行的技巧展现得淋漓尽致，时而倾斜，时而迂回，避免碰撞。毫无疑问，这条英国斗牛犬在秘鲁利马市的吉尼斯世界纪录日从30人的胯下乘滑板穿行而过之后，让粉丝们赞不绝口。奥托的主人卢恰娜·维亚勒和罗伯特·里卡兹在观看了上一届滑板狗纪录持有者蒂尔曼的视频后，受到启发，选择了一只斗牛犬来挑战这项纪录。奥托还是一名有天赋的冲浪者。



知识速递

YouTube 视频网站上的饶舌明星丹·布尔写了一首振奋人心的吉尼斯世界纪录之歌，鼓励大家都在吉尼斯世界纪录这天试着挑战一下。竞技场杯是最受欢迎的吉尼斯世界纪录日活动：到目前为止，参与者已经超过了 370 万人次。

大众参与

吉尼斯世界纪录日是聚集朋友、家人、同事或同学、共同为载入纪录名册而努力的一天。下面列举的是一些在过去的吉尼斯世界纪录日里面集体创立的纪录（其中一些纪录已经被打破）：

人数	纪录项目	国别 / 年份
619,394	最多参与的竞技场杯——多场所	美国, 2015
29,703	规模最大的排舞——多场所	中国, 2014
3,032	最多儿童跟随一名成年人朗读	阿联酋, 2008
1,334	参加者最多的计算机课——多场所	印度, 2006
1,554	规模最大的手推车比赛	澳大利亚, 2009
1,348	规模最大的跳背游戏	新西兰, 2010
882	参加者最多的体育课	北爱尔兰, 英国, 2009
764	最多人体佩戴球帽的纪录	北爱尔兰, 英国, 2010
407	最多同时鼓掌的纪录	美国, 2012
368 (92 支乐队)	最大规模的阿巴合唱团 (ABBA) 模仿者集会	意大利, 2011



最多人集体装扮成企鹅的纪录

理查德之家儿童收容所 (Richard House Children's Hospice, 英国) 曾组织了 373 位企鹅扮演者共同创下纪录，后来又以聚集了 624 名参与者的摇摆企鹅活动 (Penguin Waddle) 打破了之前的纪录。他们是在一个凹陷的圆形剧场里卫冕成功的——位于伦敦南岸的 More London 艺术区的 Scoop 圆形剧场。理查德之家收容所的员工们发起了这项活动，目的是为他们的慈善事业做宣传并筹集资金，这家收容所给病患儿童提供医疗和住所护理，并为他们的家庭提供帮助。

在最短的时间内边摇头边编辑手机短信的纪录

贝内迪克特·莫德施泰因 (德国) 曾创立过多项霹雳舞纪录，然而他最近的一次纪录却是因发短信而创下的。莫德施泰因在保持摇头的同时打出了 7 个单词的短信内容——德国谚语：“有时候瞎鸡也能找到玉米。” (Ein blindes Huhn findet auch ein Korn.) ——他编辑这条短信只用了 56.65 秒的时间，创下此项纪录的地点是德国的弗赖辛。

最大的口红雕塑

2015 年 11 月 10 日，阿格内·基索耐特 (Agnė Kišonaitė, 立陶宛) 揭幕了她用 18,399 支口红制作的绚丽的口红塔。这一雕塑的赞助者是世贸中心商场 (中国香港)，该商场请阿格内建造一座圣诞节雕塑，她用时两个月建

造了这座高度为 3.03 米 (9 英尺 11 英寸) 的塔。

在嘴里塞满最多点燃的蜡烛的纪录

在 2015 年的吉尼斯世界纪录日上，迪奈什·史弗纳斯·郭波德哈亚 (Dinesh Shivanth Upadhyaya, 印度) 在嘴里塞了 15 支正在燃烧的蜡烛，打破了自己之前的最佳成绩。他的“塞满嘴巴”系列纪录包括同时在嘴里转动最多牙

签 (49)，1 分钟内用舌头熄灭最多支火柴 (30)，以及在嘴里塞满最多粒葡萄 (88)。

24 小时内完成最多次引体向上的纪录

海军陆战队的退伍老兵盖伊·瓦伦蒂诺 (美国) 在美国纽约完成了 5,862 次引体向上，过程通过电视直播，以庆祝吉尼斯世界纪录日和退伍军

人节 (2015 年 11 月 11 日)。这位健身狂人超越之前的 5,801 次纪录后，又坚持了令人神经紧张的 12 分钟。

套最多呼啦圈的纪录

布里·柯尔克-卜娜德 (澳大利亚) 在澳大利亚珀斯同时转了 181 个呼啦圈，一举创下纪录。她的这项纪录保持了 10 天后，被该纪录的前持有者马尔瓦·易卜拉欣 (澳大利亚) 以 200 个呼啦圈的成绩刷新！

你知道吗？

阿拉斯泰尔 (右图) 创下了最窄的平行停车世界纪录。2015 年 1 月 8 日，在英国伯明翰的英国国际赛车展 (Autosport International show) 上，他将自己的菲亚特 500c 驶入了一个只比汽车本身宽 7.5 厘米 (2.95 英寸) 的停车空间。

间距最小的反向漂移入位

英国特技车手阿拉斯泰尔·莫法特持有多项纪录，而他最近在英国萨里威布里的布鲁克兰则创下了漂移入位的巅峰纪录——而且还是反向停车。他驾驶着一辆经典 Mini 汽车，在倒车时提速至 40 英里/小时 (64 千米/小时)，然后拉起手刹，使车辆旋转 180 度，以无缝特技滑入两辆停着的 Mini 汽车之间。这一停车空间仅比他所驾驶的汽车的车身長 1 英尺 1.3 英寸 (3.4 厘米)，打破了之前的世界纪录。

布鲁克兰是英国赛车运动的起源地，1907 年开始运营，是第一个专门为赛车而修建的赛道。



前言：巴兹·奥尔德林



首批登陆火星的人应该出生于 2000—2010 年间，我们要确保这些孩子对未来的世界充满热情……巴兹·奥尔德林博士，月球探险家、太空先驱



这版《吉尼斯世界纪录大全》遵循两条主线：征服太空与拓荒冒险。而谈起这些，没有谁能比巴兹·奥尔德林博士更有发言权了。作为太空科学家、宇航员和教育家，巴兹在太空世界与地球世界的交汇地带占有一席之地。他是真正意义上的太空先驱，是第一个在外太空自拍的人，是人类第一次登月行动的核心成员，当然，他持有的其他纪录还有很多。

奥尔德林博士前往伦敦推介新书《火星欢迎你：栖于红色星球》时，被授予吉尼斯世界纪录证书。总编辑克雷格·格伦迪对巴兹进行了专访，共同探讨了巴兹的卓越成就以及他对于人类抵达其他星球的信心。

“太空会合博士”

巴兹·奥尔德林上校原名小埃德温·尤金·奥尔德林，美国宇航局的同事们称他“太空会合博士”。巴兹是美国宇航局所有宇航员里第一个取得博士学位的人，他所研究的领域是轨道动力学，他在宇宙飞船的轨道对接方面所做的研究及总结出的实践技巧，在今天仍被广泛应用。另外，巴兹还是一名潜水员，他推崇水下训练，以模拟太空行走所面临的无重力环境。

从月球返回地球之后，巴兹被授予总统自由勋章。2011 年，他又荣获国会金质奖章。他致力于推动太空旅行的发展，写了许多畅销书并投身教育领域，从而激励了新一代宇航员的成长。



第一次载人登月行动

1969 年 7 月 20 日 20 时 18 分（世界协调时），登月舱驾驶员巴兹与指令长尼尔·阿姆斯特朗搭乘“小鹰号”着陆器，完成了人类历史上第一次月球登陆，阿波罗 11 号宇宙飞船见证了这一伟大时刻。当迈克尔·科林斯在指令舱内绕轨飞行时，尼尔和巴兹在月球上踏出了人类的第一步——7 月 21 日 2 时 56 分，尼尔登上月球；3 时 11 分，巴兹也紧随其后，完成了他的月球第一步。

知识速递

巴兹 (Buzz) 之所以叫这个名字, 是因为小时候他的姐姐错把 brother (弟弟) 叫成 buzzer。1988 年他正式改名。他妈妈婚前叫玛丽恩·穆恩。MTV 音乐录影带大奖的奖杯 Buzzy 以巴兹的名字命名。

所以包括我在内的许多人, 都在呼吁推行“S.T.E.A.M.”式教育, 将科学 (Science)、技术 (Technology)、工学 (Engineering)、人文 (Arts) 与数学 (Mathematics) 综合起来。我们在这方面不断努力, 就像吉尼斯世界纪录持续追踪最新纪录一样。

克雷格: 说到吉尼斯世界纪录, 请您谈谈在月球上的经历吧。踏下梯子的那一刻, 您在想什么呢?

巴兹: 一次只迈一步! 还要背着身子下去, 这样就可以看着梯子防止踩空了。

克雷格: 在自传中, 您把这形容为“壮美的荒芜”……

巴兹: 那是我对信息、发现、探索的发展历史的总体感受……在人类历史中考量, 人能够走出自己的星球登陆 (月球) 是一项壮美成就。然而环顾四周, 我们看到的一切都那么荒芜: 天空黑漆漆的, 地表则明晃晃。一切

都很干净。没有大气, 也没有生命。此时此地, 我们注视着的东西已经几千年未曾改变了。

地球上没有这样的地方。所以, 我们去的是一个荒芜的地方, 但 (能够到达那里) 却是一项壮美的成就。

克雷格: 从月球上看地球是什么感觉?

巴兹: 我意识到, 除了我们仨之外的所有人, 不管是生

是死, 都在那颗地球上, 而我们三个却在月球……这是强烈的反差。是一项纪录!

更多有关登月行动的内容, 见第 16~17 页。



第一张太空自拍

1966 年 11 月 13 日, 正在执行双子座 12 号任务的巴兹第二次进行太空行走, 他一生中一共进行了 3 次。身系缆绳的巴兹共出舱活动 2 小时 6 分钟, 在此期间, 他用相机拍下了璀璨星空的画面, 也将镜头对准自己, 拍下了人类历史上第一张太空自拍。

“我打开舱门, 环顾四周, 觉得这简直是旅游胜地。”巴兹说: “看到照相机时我心里想, ‘给自己拍张照会怎么样呢’, 我都不知道到底能不能照成! 光线选得不是很好, 但还是能看清楚照片上是谁。”

克雷格: 您为什么选择了写有关火星的书呢?

巴兹: 我过去一直把工作的重点放在地球与月球之间的交通系统上, 但似乎只有探险家, 或者说, 是探险旅游界对此表现出兴趣。美国宇航局并不买账! 所以现在, 我把重点转向了地球与火星之间的交通系统。火星是人类的未来——虽说我大概活不到这一切实现的那天了!

克雷格: 人类何时能在火星登陆呢?

巴兹: 我认为大概在 2040 年左右。也就是说, 在 2019 年 7 月 20 日——登月五十周年纪念日后, 还要再过二十年。

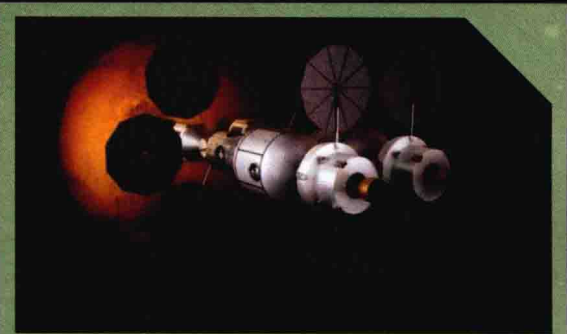
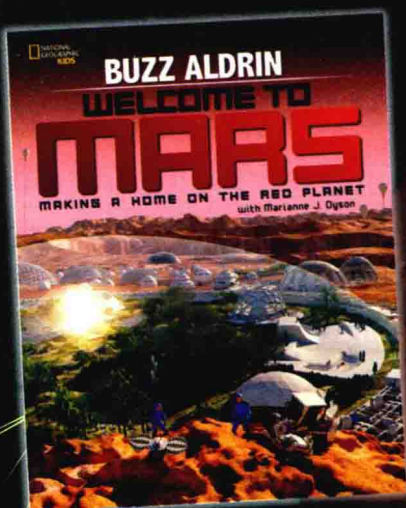
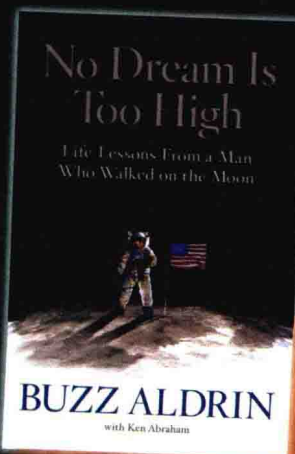
克雷格: 去往火星的路途有多长?

巴兹: 我之前看到, 有人认为是 30 天内可以到达, 也可能更快一点儿。但我认为在未来是用不了多久的。

克雷格: 您对于在儿童中普及科学和天文学知识十分热忱, 这对您而言有什么样的意义呢?

巴兹: 首批登陆火星的人应该出生于 2000 年至 2010 年间, 我们要确保这些孩子对未来的世界充满热情。

大家都不希望看到, 我们的教育体系培养出来的孩子是只会数学和计算机的书呆子。人文素养也至关重要。



骑车去火星

巴兹对火星很着迷, 在完成登月壮举后, 他花了许多时间, 试着让人类把注意力转向我们在太阳系中的邻居, 将火星作为下一个开拓对象。

“地球上的纷争冲突消耗了人类太多的精力, 如果能把这些精力用在有意义的事上, 会是一个巨大的转折。”巴兹对吉尼斯世界纪录说, “地球上的人类开始在其他星球居住, 这有着划时代的意义……我觉得人们还不知道这到底有多重要。”

在新书《火星欢迎你》中, 巴兹探讨了人类“在红色星球安家” (该书副标题) 的多种选择。“从地球前往火星可以‘骑自行车’。从 1985 年发现到今天, 它仍是最理想的交通方式。”这里的“骑自行车”指的是搭乘太空舰队 (“骑手”是艺术家的想象), 利用火星和地球的引力在两颗行星间飞行, 这一过程几乎不需要消耗燃料, 还有无限循环下去的可能。现在, 巴兹大部分时间都在为他雄心勃勃的火星梦寻求支持和资金援助。

巴兹继续说: “帝国盛极一时, 也会日薄西山。当我走下坡路时, 人们不会因为我一时的存在而记住我。所以, 我们需要公众的支持。”

你们就是未来。你们会冲出地球, 完成前人未曾取得的成就, 去往前人未曾到达的地方。地球不再是人类唯一的世界了。

访谈：克里斯·哈德菲尔德

如果你上了《吉尼斯世界纪录大全》，说明你所做的事情突破了人类以往的极限，与过去相比又前进了一步。作为一名宇航员，我有幸做了几件这样的事……

克里斯·哈德菲尔德



克里斯因拍摄第一部太空MV获吉尼斯世界纪录证书（见最右）。在他的《一位宇航员的地球生存指南》一书中，他谈到了他对音乐的热爱，以及录制专辑《太空片段：来自铁罐的歌》的经历。

指令长克里斯·哈德菲尔德

9岁时，还是个小孩的克里斯·哈德菲尔德在电视上看到登月行动，第一次产生了当宇航员的念头。以月球为目标，他学习了驾驶飞机——从滑翔机到战斗机。不久之后，他取得了工学学士学位以及航空系统硕士学位。

1992年，克里斯加入加拿大宇航局的宇航员项目，最终成为第一个实现太空行走的加拿大人。他还学过俄语，因为他觉得，学一门能将人送上太空的超级大国的语言会很有用。后来，在他访问和平号空间站、驾驶航天飞机和联盟号飞船时，这门语言果然派上了用场。2013年3月，克里斯成为国际空间站（ISS）的负责人。

回到地球以后，克里斯写了三本书：《一位宇航员的地球生存指南》（2013年），《你在这里：92分钟环游地球》（2015年），还有一本儿童读物《最深的黑暗》（2016年）。



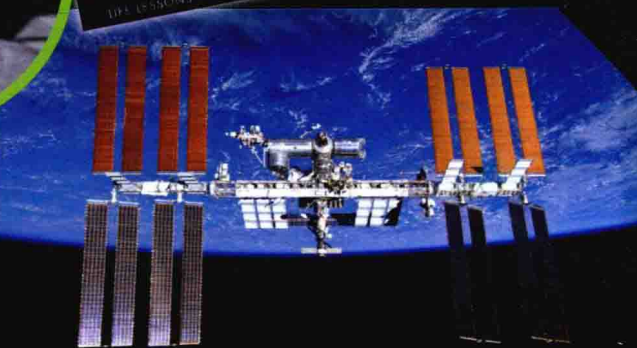
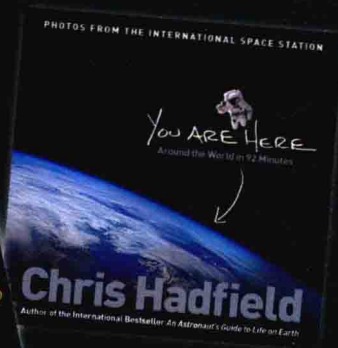
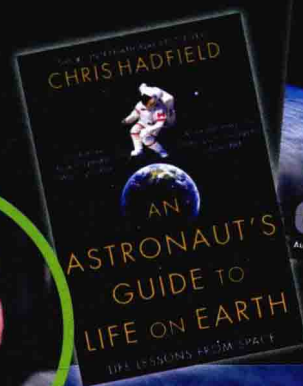
如果地球人需要指派一位行星大使——一位真正杰出的人物代表人类，那加拿大宇航员克里斯·哈德菲尔德是最好的选择。他是工程师，是试飞员，是航天飞机机组成员，是国际空间站指令长，还是位打破了世界纪录的音乐人，他的才能可谓达到了人类的极致。这样非凡的履历让克里斯对人生有着独特的认识。要为今年的《吉尼斯世界纪录大全》找一位富有感召力的代言人，克里斯显然是不二之选。

在我们去出版社前不久，吉尼斯世界纪录大全总编辑克雷格·格伦迪对克里斯进

行了专访，克里斯谈到，要达到打破世界纪录的高度，设立目标是很重要的，对任何项目而言都是如此。

克雷格：确定打破纪录的目标有多重要？

克里斯：我认为人有迎接挑战的本能，这是天性使然。如果有人对你说：“我能跳过那个东西。我能举起那块石头。如果我们两人一起从这跑到那棵树，我会赢你。”这就会挑起你的斗志。

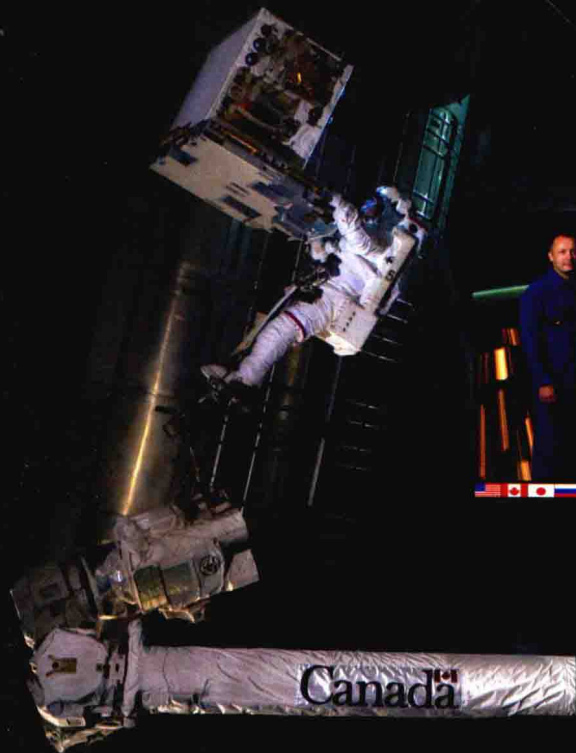


最大的空间站

国际空间站长72.8米（239英尺），宽108.5米（356英尺），2013年克里斯曾在此任远征35号指令长。空间站容量916立方米（32,350立方英尺），重419,455千克（924,740磅），约为一架波音747的大小，是最大的可居人造卫星。它在地球上空412千米（256英里）处绕轨运行。

知识速递

截至 2016 年 5 月 4 日，克里斯·哈德菲尔德在 YouTube 网站发布的视频《太空怪人》已有接近 3170 万播放量。克里斯有恐高症！第一次太空行走时，克里斯一度因太空服污染而看不见东西。



太空中最大的机械臂

克里斯是“加拿大第二臂”（Canadarm 2）安装小组的成员。这根机械臂长 17.5 米（57 英尺），于 2001 年 4 月 22 日安装到国际空间站上。在长达 7 小时的太空行走中，克里斯与美国宇航员斯科特·帕拉金斯基一起完成了安装过程。（上图为克里斯所在的国际空间站成员）

在这次任务中，克里斯成为第一个进行太空行走的加拿大人。“太空行走是很危险的，而且非常困难。”克里斯说，“我们为此做了大量的准备。但许多时候，哪怕已经准备了许多年，还是会有危险的因素存在。当那一刻到来时，你全部的注意力都集中在上面……就像你全部人生都浓缩在这一刻似的。好在一切没有白费！”

迎接挑战是每个人与生俱来的天性。比赛中的你，一定会跑出人生中最快成绩。这是我们原始的本能。《吉尼斯世界纪录大全》这样的书，可以帮助你找到最好的自己。如果你是个年轻人，它可以激励你去做一些前所未有的事情，为自己带来意想不到的改变。挑战是人生的瑰宝。像世界上所有人一样，我读过《吉尼斯世界纪录大全》，有些纪录也曾深深震撼过我。

克雷格：怎样才能成为克里斯·哈德菲尔德这样的人呢？

克里斯：我认为最重要的是为自己设定一个长期的目标，哪怕现在看起来不太可能实现，但你一定要确定一个。比如说“我想登上珠穆朗玛峰”，或者“我想登上

世界最高的六座山峰”，或者“我想发明一种心脏瓣膜，拯救心脏病患者”，或者“我想学会做眼科手术，让失明的人重见光明”——无论什么都可以。为人生设立一个目标，让它刚好好处在你能力的极限上。因为，即便你登不上那些山峰，或者发明不

了那些东西，你为了实现这些目标所做的决定也会改变你的一生。你会去追寻心中真正的梦想。

就我而言，我想的是：“我要做个宇航员，在月球上行走。”我没做到。但这个目标指引我选择了自己要走的路，而这条路赋予了我一段精彩人生，让我取得了一些成绩，带我领略体会了许多事情。如果我没有选择它，就不会有这些成绩与感悟。

所以关键是：挑战自我。不要用最后的成败定义自己，而要将它作为长期的目标激励自己，每天向着这个目标努力，最终取得成功。

更多有关太空行走的内容，见第 22~23 页。



第一支太空 MV

2013 年 5 月 12 日，克里斯在 YouTube 网站上发布了一段模仿大卫·鲍威演唱《太空怪人》的视频。视频拍摄于他最后一次在国际空间站执行任务期间，是世界上第一支在太空中拍摄的 MV。视频中，克里斯抱着吉他漂在空间站里，透过穹顶舱的窗户还能看见地球。人声和吉他伴奏是在空间站里录制的，钢琴和其他配器则是在地球上加入的。加拿大宇航局帮忙制作了视频。

在空间站工作期间，克里斯在推特（Twitter）上发布从太空拍摄、录制的地球影像，收获了 77 万粉丝，一不小心成了名人。

他用这段文字介绍视频：“以这首在空间站拍摄的《太空怪人》向大卫·鲍威的才华致敬。这是对地球最后的一瞥。”2014 年 1 月，他又添加了：“两千万点击量！能看到全世界对科学与艺术的关注，而且是两者同时，我很开心。”

鲍威在推特上回应：“喂！太空男孩……”这是他 1996 年大热单曲的名字。

所以关键是：挑战自我。不要用最后的成败定义自己，而要将它作为长期的目标激励自己，每天向着这个目标努力，最终取得成功。

