



About the speaker

Graham Hill

Graham Hill is the founder of TreeHugger.com; he travels the world to tell the story of sustainability, and tweets at @GHill.

About this talk

Writer and designer Graham Hill asks: Can having less stuff, in less room, lead to more happiness? He makes the case for taking up less space, and lays out three rules for editing your life.

Graham Hill: Less stuff, more happiness

What's in the box? Whatever it is must be pretty important, because I've traveled with it, moved it, from

Về diễn giả:

Graham Hill

Graham Hill là người sáng lập ra trang web TreeHugger.com ; anh ấy đã đi vòng quanh thế giới để kể câu chuyện về khả năng chịu đựng và đăng lên tweeter cá nhân @GHill.

Về bài phát biểu:

Nhà văn, nhà thiết kế Graham Hill đặt ra câu hỏi: Liệu ít vật dụng, ít phòng ốc đi có thể giúp chúng ta hạnh phúc hơn không?

Anh ấy đã đặt ra giả thuyết khi chúng ta sử dụng ít không gian đi, và đặt ra 3 nguyên tắc để sắp xếp lại cuộc sống của bạn.

Graham Hill: Ít đồ đạc thì sẽ hạnh phúc hơn

Có cái gì trong hộp này? Dù là cái gì thì nó cũng khá là quan trọng, bởi vì tôi đi du lịch cùng với nó, tôi chuyển

apartment to apartment to apartment. Sound familiar? Did you know that we Americans have about three times the amount of space we did 50 years ago? Three times. So you'd think, with all this extra space, we'd have plenty of room for all our stuff. Nope. There's a new industry in town, a 22 billion-dollar, 2.2 billion sq. ft. industry: that of personal storage. So we've got triple the space, but we've become such good shoppers that we need even more space. So where does this lead? Lots of credit card debt, huge environmental footprints, and perhaps not coincidentally, our happiness levels flat-lined over the same 50 years. Well I'm here to suggest there's a better way, that less might actually equal more. I bet most of us have experienced at some point the joys of less: college -- in your dorm, traveling -- in a hotel room, camping -- rig up basically nothing, maybe a boat. Whatever it was for you, I bet that, among other things, this gave you a little more freedom, a little more time. So I'm going to suggest that less stuff and less space are going to equal a smaller footprint. It's actually a great way to save you	từ căn hộ này sang căn hộ khác rồi căn hộ khác nữa cũng phải mang theo nó. Nghe có vẻ quen thuộc đúng không? Bạn có biết rằng người Mỹ tiêu tốn khoảng không gian nhiều gấp 3 lần so với 50 năm trước đây? Gấp 3 lần. Vậy bạn sẽ nghĩ rằng, với khoảng không gian thêm này, chúng ta sẽ có dư chỗ cho tất cả đồ đạc của chúng ta. Không đâu. Có một ngành công nghiệp mới trong thành phố, một ngành trị giá khoảng 22 tỉ đô-la, chiếm khoảng 0.6 tỉ mét vuông, đó là ngành lưu trữ cá nhân. Chúng ta có nhiều không gian hơn gấp 3 lần nhưng chúng ta lại mua sắm nhiều đến mức thậm chí chúng ta còn cần nhiều không gian hơn nữa. vậy hệ quả của việc này là gì? Nợ tín dụng nhiều, vấn đề về môi trường quá lớn, và có lẽ không phải ngẫu nhiên, mức độ hạnh phúc của chúng ta vẫn giữ nguyên trong vòng 50 năm qua. Tôi ở đây ngày hôm nay để đề xuất một giải pháp tốt hơn, đó là ít đi nhưng thực chất lại là nhiều hơn. Tôi cá rằng hầu hết các bạn ở đây đều đã từng trải qua niềm vui của việc mang ít đồ: Ở phòng ký túc của trường đại học, ở phòng khách sạn trong một chuyến du lịch, ở một cái trại dựng sơ sài trong một chuyến dã ngoại, có thể là trên một chiếc thuyền. Dù nó là cái gì, tôi cá rằng, trong những thứ khác, việc này mang lại cho các bạn một chút tự do hơn, một chút thời gian hơn. Nên theo tôi ít đồ đạc và ít
---	--

some money. And it's going to give you a little more ease in your life.

So I started a project called Life Edited at lifeedited.org to further this conversation and to find some great solutions in this area. First up: crowd-sourcing my 420 sq. ft. apartment in Manhattan with partners Mutopo and Jovoto.com. I wanted it all -- home office, sit down dinner for 10, room for guests, and all my kite surfing gear. With over 300 entries from around the world, I got it, my own little jewel box. By buying a space that was 420 sq. ft. instead of 600, immediately I'm saving 200 grand. Smaller space is going to make for smaller utilities -- save some more money there, but also a smaller footprint. And because it's really designed around an edited set of possessions -- my favorite stuff -- and really designed for me, I'm really excited to be there.

So how can you live little? Three main approaches. First of all, you have to edit ruthlessly. We've got to clear the arteries of our lives. And that shirt that I hadn't worn in years?

không gian hơn đồng nghĩa với việc sẽ khai thác môi trường ít hơn. Nó thực sự là một cách tuyệt vời để tiết kiệm tiền cho các bạn. Và nó cũng đang mang đến chút thoải mái nhiều hơn cho cuộc sống của bạn.

Vì thế tôi đã bắt đầu thực hiện một dự án có tên là ‘Sắp xếp lại cuộc sống’ tại trang web lifeedited.org để phát triển chủ đề này và để tìm ra một vài giải pháp cho lĩnh vực này. Trước hết: xử lý căn hộ rộng 150 mét vuông của tôi ở Manhattan cùng những cộng sự là Mutopo và Jovoto.com. Tôi muốn mọi thứ -- văn phòng tại nhà, bàn ăn cho 10 người, phòng cho khách và tất cả bộ đồ chơi điều của tôi. Với hơn 300 ý tưởng từ khắp nơi trên thế giới, tôi đã có nó, chiếc hộp nhỏ quý báu của tôi. Bằng việc mua một không gian rộng 150 mét vuông thay vì 200 mét vuông, ngay lập tức tôi đã tiết kiệm được 200,000 đô-la. Không gian nhỏ hơn sẽ dành cho những tiện ích nhỏ hơn – tiết kiệm được nhiều tiền hơn nhưng chỉ chiếm ít diện tích hơn. Và bởi vì nó được thiết kế phù hợp với những đồ đạc đã được lựa chọn – những vật dụng ưa thích của tôi – và thực sự được thiết kế cho tôi, tôi thực sự mong muốn sống ở đó.

Vậy làm thế nào để các bạn có thể sống trong không gian nhỏ? Có ba cách chính. Trước hết, bạn phải thay đổi triệt để. Chúng ta cần phải làm sạch mạch máu của cuộc sống. Tôi đã không mặc chiếc áo sơ mi kia

It's time for me to let it go. We've got to cut the extraneous out of our lives, and we've got to learn to stem the inflow. We need to think before we buy. Ask ourselves, "Is that really going to make me happier? Truly?" By all means, we should buy and own some great stuff. But we want stuff that we're going to love for years, not just stuff.

Secondly, our new mantra: small is sexy. We want space efficiency. We want things that are designed for how they're used the vast majority of the time, not that rare event. Why have a six burner stove when you rarely use three? So we want things that nest, we want things that stack, and we want it digitized. You can take paperwork, books, movies, and you can make it disappear -- it's magic.

Finally, we want multifunctional spaces and housewares -- a sink combined with a toilet, a dining table becomes a bed -- same space, a little side table stretches out to seat 10. In the winning Life Edited scheme in a render here, we combine a moving wall with transformer furniture to get a lot out of the space. Look at the coffee table -- it grows in height and width to seat 10. My office folds

trong nhiều năm? Đã đến lúc vứt bỏ nó rồi. Chúng ta phải loại bỏ đi những thứ thừa trong cuộc sống và cũng phải học cách ngăn chặn những thứ thêm vào. Chúng ta cần phải suy nghĩ trước khi mua sắm. Hãy tự hỏi bản thân mình rằng “liệu nó có thực sự khiến tôi hạnh phúc hơn không? Thực thế không? Chắc chắn, chúng ta chỉ nên mua và sở hữu vài thứ đồ quan trọng. Chúng ta muốn có những thứ mà chúng ta sẽ yêu thích trong nhiều năm, chứ không phải những thứ vật dụng tầm thường.

Thứ hai, câu thần chú mới của chúng ta là: nhỏ mới là đẹp. Chúng ta muốn có không gian hiệu quả. Chúng ta muốn những thứ được thiết kế để chúng có thể sử dụng tuyệt đại đa số thời gian chứ không phải chỉ là một vài lần. Tại sao phải có đến 6 cái bếp trong khi bạn ít khi sử dụng đến 3 chiếc? Chúng ta muốn mọi thứ lồng ghép, xếp gọn vào với nhau và số hóa. Bạn có thể lấy giấy tờ, sách vở, phim ảnh và bạn có thể làm cho chúng biến mất – Như ảo thuật.

Cuối cùng, chúng ta muốn có những không gian và vật dụng đa chức năng – bồn rửa kết hợp cùng nhà vệ sinh, bàn ăn thành giường – cùng không gian đó, một bàn bên nhỏ có thể kéo ra thành ghế cho 10 người. Trong một sơ đồ sắp xếp cuộc sống giới thiệu ở đây, chúng tôi kết hợp tường di động với đồ dùng đa năng để có thể tiết kiệm nhiều không gian. Hãy nhìn bàn uống nước – nó có thể tăng chiều

away, easily hidden. My bed just pops out of the wall with two fingers. Guests? Move the moving wall, have some fold-down guest beds. And of course, my own movie theater.

So I'm not saying that we all need to live in 420 sq. ft. But consider the benefits of an edited life. Go from 3,000 to 2,000, from 1,500 to 1,000. Most of us, maybe all of us, are here pretty happily for a bunch of days with a couple of bags, maybe a small space, a hotel room. So when you go home and you walk through your front door, take a second and ask yourselves, "Could I do with a little life editing? Would that give me a little more freedom? Maybe a little more time?"

What's in the box? It doesn't really matter. I know I don't need it. What's in yours? Maybe, just maybe, less might equal more. So let's make room for the good stuff.

Thank you.

rộng và chiều cao để thành một cái ghế dành cho 10 người. Phòng của tôi có thể gấp lại và dễ dàng được giấu đi. Giường của tôi có thể bật ra từ tường chỉ với 2 ngón tay. Khi có khách ư? Chỉ cần di chuyển cái tường đi động, tôi đã có một vài cái giường gấp cho khách. Và tất nhiên, phòng chiếu phim của riêng tôi.

Tôi không nói rằng tất cả chúng ta cần sống trong một diện tích 150 mét vuông. Nhưng hãy cân nhắc đến lợi ích của một cuộc sống được thu xếp lại. Giảm từ 3,000 tới 2,000 tới 1,500 tới 1,000. Hầu hết chúng ta ở đây, có thể tất cả đều khá hài lòng với vài chiếc túi, ở vài ngày trong một không gian nhỏ, một căn phòng khách sạn. Do đó, khi bạn về nhà và bước qua cổng chính, hãy dành vài giây tự hỏi: "Liệu tôi có thể thay đổi cuộc sống một chút không? Liệu điều đó có thể giúp tôi tự do hơn một chút không? Có thể thêm chút thời gian?"

Trong hộp này là cái gì? Điều đó thực sự không quan trọng. Tôi biết là tôi không cần nó. Còn cái trong hộp của các bạn thì sao? Có lẽ, chỉ có lẽ thôi, ít hơn có nghĩa là nhiều hơn. Vậy hãy dành chỗ cho những đồ đặc hữu dụng.

Cám ơn các bạn đã lắng nghe.