第一章 一场说走就走的旅行就是那么简单？（第一次走出去就可以了）

第一节 他说这是“拐卖”---给你大大的勇气

（各种朋友们的小语，讲述第一次出走的经历）

第二节 我真的没遇上过坏人么—也要学会保护自己

天津有惊无险真正第一次一个人的旅行

第二章 就是那么简单！

第一节 快点选个喜欢的交通工具吧

1. 火车出行
2. 如何打发火车上的时光
3. 享受等车的时间把
4. 火车上会遇到坏人吗
5. 遇到紧急情况怎么办
6. 飞机出行
7. 廉价机票
8. 关于飞机其他要注意的地方
9. 遇到紧急情况怎么办

第二节 找个温暖的落脚地

1. 投靠同学
2. 青年旅舍

1、国际青年旅舍 2、万里路青年旅舍 3、未注册青年旅舍

1. 便捷酒店

第三节 为自己找一个出行理由吧

1. 城市是最好的迷失点

咖啡店 北京文化交流中心

1. 各种各样样简单出行的古镇们

凤凰、绍兴、西塘、平遥

1. 村落 村落

西江、婺源、宏村

第四节 免费旅行，真的有那么好的事么（单独一章 特别穷游？）

一、在青旅打工换食宿

1. 父母阻拦打工怎么办
2. 在青旅学会保护自己

二、敦煌青旅的故事

第五节 旅行中微妙关系

1. 艳遇
2. 和陌生人在陌生城市旅行（驴友）
3. 和异性朋友的出行

第三章 是时候试试长途旅行了

第一节 还可以这样子出发哦

1、如何设计路线

2、搭车

3、试试逃票吧

4、自驾

5、出行装备

如何在最小的包包里放下最多的东西

恶劣环境特殊装备

6、小卡片也可以旅行

第二节 你的床有这么多故事吗

1. 客栈
2. 沙发客
3. 民居

4、敲开陌生人的门（这个相对沙发客，没有提前联系）

第三节 长途旅行

一、带上玩偶的东北看雪之旅

长春、吉林、延边、哈尔滨、大连

二、每一个人都有不一样的西藏

西藏搭车之旅

第四节 长途旅行心理变化

第四章 如果有了TA---那些适合恋人们的旅行（前面的内容充实的话，也可以省略掉了）

（1）情侣旅行小贴士

1. 敦煌2、西藏3、重庆4、青岛 不过都省了，好像不丰富了~·

第五章 回家了旅行还未结束

1、旅行后制作旅行纪念册

(1)给自己寄一张明信片吧

（2）收集所有的门票、车票

（3）旅行的意义