



中小学和幼儿园教师资格考试学习参考书系列

.....适用于初级中学教师资格申请者.....

历史

学科知识与教学能力

国试书业 / 教育部考试中心教材研究所 组织编写

姬秉新 赵亚夫 本册主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

中小学和幼儿园教师资格考试学习参考书系列

历史

学科知识与教学能力

适用于初级中学教师资格申请者

Lishi Xueke Zhishi yu Jiaoxue Nengli
Shiyong yu Chuji Zhongxue Jiaoshi Zige Shenqingzhe

国试书业 / 教育部考试中心教材研究所 组织编写

姬秉新 赵亚夫 本册主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

历史学科知识与教学能力/国试书业/教育部考试中心教材研究所组织编写;姬秉新,赵亚夫分册主编. --北京:高等教育出版社,2011.11

(中小学和幼儿园教师资格考试学习参考书系列)

适用于初级中学教师资格申请者

ISBN 978-7-04-033569-9

I. ①历… II. ①国…②姬…③赵… III. ①中学历
史课-教学法-中学教师-聘用-资格考试-自学参考资
料 IV. ①G633.512

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 224337 号

策划编辑 王宏凯
责任校对 殷 然

责任编辑 邓 玥

封面设计 陈 方

版式设计 范晓红

出 版 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 高等教育出版社印刷厂
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 17.25
字 数 310 千字

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

版 次 2011 年 11 月第 1 版
印 次 2011 年 12 月第 1 次印刷
定 价 34.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 33569-00

编者的话

为加快我国教师队伍建设,推进教育事业健康发展,严把教师从业资质,自2011年起,我国开始实行由国家统一命题的教师资格国家标准化考试,并着手建立“国标、省考、县聘、校用”的教师准入和管理制度。新标准的出台,是贯彻落实教育规划纲要的重要举措,是建设高素质专业化教师队伍的重要任务,是建立健全中国特色教师管理制度的重要内容,对于提升教师队伍的整体素质,提高教师社会地位,吸引优秀人才从教,推动教育改革发展,具有重要意义。

为帮助并指导参加教师资格考试的人员以及即将从事教师职业的群体迅速适应新标准所带来的新变化,达到考试大纲规定的理论与实际能力水平,形成符合教师职业从业要求的教育教学能力与素养,教育部考试中心教材研究所、国试书业有限公司严格依据教育部最新出台的相关考试标准及考试大纲,总结之前各地实施教师资格考试经验,针对我国教师队伍建设实际要求和广大参考人员的实际需要,聘请教育改革及师资培训的国内资深专家学者策划、组织编写了本套《中小学和幼儿园教师资格考试学习参考书系列》丛书。

本套丛书以权威性、实用性、时效性、应试性为基本原则,紧扣考纲三级指标,全面解读考核知识点;采用实用的知识结构模式,以考核模块为单位,运用纲要式结构,以点带面标明各部分知识的内在关联,同时采用整体记忆,快速建立层次分明的知识体系;注重教师教育教学知识体系的构建、规律的探索 and 思路的创新,使学生在知识、能力、综合素质等方面都得到提高和发展;大量精选案例均来自一线老师多年的教学实践,突出对学习者的实际教学能力的培养;章末小结具有内容梳理和重点复习的作用;模块自测严格模拟大纲样题,旨在帮助考生提前演练,查漏补缺。

本书是为初中历史教师资格申请者编写的笔试用书。根据《初级中学历史学科知识与教学能力考试大纲》(以下简称《考纲》)要求,全书分为初中历史课程的基本知识与能力、初中历史课程的教学设计、初中历史课程的教学实施和初中历史课程的教学评价四大模块。模块一在严格遵循《考纲》内容要求的基础上,充分考虑考生的实际需要和历史学科的复习特点,每一节内容划分为基本线索、知识导航

两部分,全面概括《考纲》的内容要求,诸如了解中外历史发展的基本线索和总体趋势,掌握重要的历史人物、历史事件、历史现象等基本史实,掌握人类社会发展的基本规律和历史发展的时代特征等。模块二围绕历史教学设计的学科指导观念、设计程序、设计方法和手段展开《考纲》内容。模块三从初中历史教学实施的角度解析《考纲》的相关内容,主要包括初中学生学习历史的过程和学习指导方法、课堂教学的主要方法、初中历史教师应该掌握的教学技能三个方面。模块四根据《考纲》要求将初中历史的教学评价分三章表述,即教育测量与教育评价、初中历史学业评价和初中历史课堂教学评价。每章内容由概念、主要知识要素、使用方法或策略、本章小结和拓展阅读等部分组成,侧重于考查了解评价的主要类型和运用方式,以及如何通过评价改进历史教学和促进学生的发展。

本书注重考生系统训练与提高解决实际问题的能力,结构严谨,要点突出,请每位参加考试的教师资格申请者务必认真阅读,通过模块自测题检验学习过程中自己的学习效果,及时强化,从而达到学习要求,以期顺利通过资格申请的笔试。

由于时间及知识水平所限,本书在编写过程中难免有不足之处,恳请社会各界人士和广大考生批评指正,以便我们继续努力改进。

编者

2011年11月

目 录

模块一 初中历史课程的基本知识与能力

考试目标	1
内容详解	1
第一章 中国历史的基本知识	2
第一节 中国古代史部分	2
第二节 中国近代史部分	22
第三节 中国现代史部分	40
第二章 世界历史的基本知识	61
第一节 世界古代史部分	61
第二节 世界近代史部分	70
第三节 世界现代史部分	81
模块自测	97

模块二 初中历史课程的教学设计

考试目标	111
内容详解	111
第一章 初中历史教学的史学素养	112
第一节 影响初中历史教学的史学流派与思想	112
第二节 与初中历史教学相关的史学方法	118
第二章 初中历史课程的教学设计	123
第一节 对初中历史课程标准的理解与运用	124
第二节 备课的前期准备	143

II 历史学科知识与教学能力

第三节 教学目标的设计	148
第四节 教学过程设计	151
第五节 编写教学方案	165
模块自测	168

模块三 初中历史课程的教学实施

考试目标	172
内容详解	172
第一章 初中历史课程的高效学习	173
第一节 初中学生历史学习的基础	173
第二节 初中学生的历史学习指导	179
第二章 初中历史课堂的教学方法	195
第一节 历史课堂教学的基本步骤	195
第二节 历史课堂教学的基本方法	197
第三章 历史课堂教学的基本技能与策略	204
第一节 历史课堂教学的基本技能	204
第二节 历史课堂教学活动的组织策略	216
第三节 历史课堂教学管理策略	224
模块自测	229

模块四 初中历史课程的教学评价

考试目标	233
内容详解	233
第一章 初中历史教学评价方法	234
第一节 教育测量与教育评价	234
第二节 教育评价的基本方法	237
第二章 初中历史学业评价	242
第一节 学业评价的功能	242
第二节 学业评价的类型与方式	244
第三章 初中历史课堂教学评价	249

第一节 自我反思	249
第二节 课堂教学评价	253
模块自测	257
后记	264

模块一 初中历史课程的基本知识与能力



考试目标

历史学科的知识与能力。掌握历史学科的基本理论和基础知识,了解认识历史的基本方法,并能够在初中历史教学中有效地运用这些理论、知识及方法;掌握历史学科教学的理论和方法,了解初中历史课程的性质和基本理论,能够运用初中历史课程标准指导教学。



内容详解

本模块内容根据《初级中学历史学科知识与教学能力考试大纲》(以下简称《考纲》)的“考试内容模块与要求”中“学科内容与能力”第1条编写,共两章:中国历史和世界历史。每章分为三节,分别是古代史、近代史和现代史;每节内容由基本线索、知识导航、本节总结和拓展阅读四部分组成,两章的内容结构完全相同。

本模块在严格遵循《考纲》内容要求的基础上,充分考虑方便考生的实际需要和历史学科的复习特点,每一节内容中划分为基本线索、知识导航两部分,全面概括《考纲》的内容要求,诸如了解中外历史发展的基本线索和总体趋势,掌握重要的历史人物、历史事件、历史现象等基本史实,掌握人类社会发展的基本规律和历史发展的时代特征等。本章小结除了高度凝练相关知识要点之外,若将其串联起来,也是对模块重点内容的提升。值得注意的是,上述结构中的内容,不仅强调对基本知识的掌握,而且渗透着多种学习能力的要求,也将历史学科前沿和发展动态嵌入其中。拓展阅读提供的书目,同样考虑《考纲》和初中历史教学实际操作两方面的要求。

第一章 中国历史的基本知识



考纲提要

了解中国历史发展的基本线索和总体趋势,掌握重要的历史人物、历史事件、历史现象以及中华文明的主要成果,掌握中国历史文明发展的基本规律和时代特征;以唯物史观为指导,在教学中坚持正确的思想导向,能够运用正确的观点对历史教学内容进行分析和解释。

第一节 中国古代史部分

一、基本线索

(1) 中国古代史开始于我国境内人类产生,结束于 1840 年鸦片战争爆发前夕,经历了原始社会、奴隶社会、封建社会三个发展阶段。中国境内至少在 170 万年前就已经出现了早期人类的活动。经过漫长的岁月,原始人类完成了从氏族、部落到国家的发展。公元前 21 世纪,夏朝的建立标志着早期国家的产生。自夏、商、西周,到春秋、战国,中国社会发生了剧烈变革。

(2) 公元前 221 年,秦兼并六国,实现了国家的统一。秦汉时期,统一的多民族国家得到初步巩固。三国两晋南北朝时期,中国出现了长期的分裂局面,北方少数民族大量涌入中原地区,逐步实现了与汉族的融合。随着北方人口的南迁,江南地区得到初步开发。

(3) 隋唐时期,中国出现了社会经济与文化繁荣、政治开明的局面,国内各民族友好往来,中外交流得到进一步发展。宋元时期,中国的经济重心逐渐由黄河流域转移到长江流域,契丹、女真、蒙古等少数民族南下,民族关系出现了新变化。

(4) 明清时期,中国的统一多民族国家得到发展和巩固,社会经济和科技文化取得一定成就。这一时期,中国的专制集权统治不断强化,对外闭关锁国,社会危机日益加深。

总之,中华文明源远流长、绵延不断,成就辉煌,对人类社会进步作出了伟大的贡献。

二、知识导航

1. 我国境内的远古人类

我国是人类发源的重要地区,也是目前世界上发现原始人类遗迹最多的国家。考古学家和古人类学家利用化石来确定远古人类及其生活年代。在我国境内发现的远古人类有元谋人、蓝田人、北京人等,其中最具代表性的是距今 170 万年的元谋人和距今 70—20 万年的北京人。

2. 具有代表性的氏族聚落

人类早期文明与自然地理环境具有很大关系。在我国星罗棋布的原始聚落中,具有代表性的有黄河流域的半坡聚落和长江中下游的河姆渡聚落。

(1) 半坡聚落。距今约 6000 多年的半坡聚落位于陕西省西安市半坡村。半坡居民已经能够种植粟,由此可以推断我国是最早种植粟的国家之一。半坡居民普遍使用磨制石器,用以开垦耕地、收割庄稼以及进行渔猎采集,并能够烧制陶器做日常生活用品,他们还饲养猪、狗等家畜。半坡居民已经可以建造半地穴式的房屋。

(2) 河姆渡聚落。距今约 7000 年的河姆渡聚落位于浙江省余姚市河姆渡村。河姆渡居民已经普遍使用磨制石器,还在动物骨骼上凿孔制作出可以捆绑木柄的工具,提高了劳动效率。他们种植的农作物主要是水稻,这证明我国是世界上最早种植水稻的国家之一。他们还饲养猪、狗、水牛等家畜。河姆渡居民建造的干栏式房屋,防潮防水,充分显示了河姆渡居民的聪明才智。

半坡居民和河姆渡居民都属于母系氏族社会。考古学家对半坡聚落和河姆渡聚落的考古发掘,证明了中华民族的祖先在这一时期开始从渔猎采集进化到了原始农业和饲养业,开创了农耕文化。长江流域和黄河流域共同哺育了中华文明。

3. 远古时期的神话和传说

(1) 传说时代。距今 5000 年左右,我国历史进入了所谓的传说时代。传说中,炎帝和黄帝是黄河流域的部落联盟首领。炎帝号神农氏,相传教人农耕,遍尝百草发明医药,并开辟集市,互通有无。黄帝号轩辕氏,相传造宫室、车船、兵器,还让下属发明文字、历法、算数和音乐。实质上,这些发明创造是人类迈向文明时代的重要标志,是先民发挥聪明才智、辛勤劳动的结晶。后人在追溯祖先历史的时候,将这些发明创造集中附会在他们中间的杰出代表炎帝和黄帝名下。

在传说时代,各氏族、各部落在不断迁徙和相互交往中,为了扩张势力,争夺土地等财产,为了各自的利益时而组合结盟,时而分化,时而冲突,引发部落联盟之间的斗争。炎帝和黄帝曾联合起来打败以蚩尤为首的东夷部落联盟。这些战争,打破了各部落之间的隔阂,融合了各部落创造的文化,也极大地刺激了部落首领们的

贪欲,加速了贫富分化和阶级对立的出现。随着战争中部落联盟首领的社会地位日益巩固,权力日益上升,首领们凭借强权、力图改变禅让为世袭的企图和斗争愈演愈烈,并最终由禅让变为世袭,拉开了夏、商、周三代历史的帷幕。

(2)“传说”与历史。在古代,“传说”和“史实”本来没有严格区别,近代科学思想兴起,人们开始把被考古资料证实的某个朝代称为“历史”,把这个朝代的文献称为该朝代的“历史资料”,把这些“历史资料”记载的该朝代的事情称为“史实”,把尚未被考古资料证实的朝代称为“传说时代”,把有关这个朝代的文献称作“传说资料”,把这些“传说资料”记载的事迹叫做“传说”。“传说”与“史实”之间的最终区别是有无文字证据。流传至今的关于这一时期的神话传说有盘古开天、女娲补天、夸父逐日、大禹治水、精卫填海等,这些传说反映了部落首领、部落联盟首领带领先民在这一时期同大自然进行的艰苦卓绝的斗争,只记载在某些后世的文献中,并无原始资料显示这一时期有炎帝、黄帝、蚩尤、盘古、女娲、夸父、后羿、大禹等这些人物。但这些神话传说凝聚和表达着中华民族思想和情感,对中华民族的文化 and 心理的形成发挥了重要作用。

4. 夏商西周

历史文献证明禹因治水有功,威望大增,并随着战争的推进逐步确立了王权。约公元前 2070 年,禹建立了我国历史上第一个国家——夏。夏朝的建立标志着我国国家的产生。禹死后,他的儿子启继承了王位,开始了“家天下”的历史。从此,王位世袭代替了禅让。夏朝已经开始建立军队,制定刑法,设置监狱,确立贡赋制度。

夏朝最后一个王是桀。从禹到桀,共传十四代、十七王。夏桀统治残暴,外而众叛亲离,内而人民反抗。居于黄河下游的商部落在首领汤的率领下,与周边各部落起兵打败夏桀,约公元前 1600 年,建立商朝,都城在亳。约公元前 1300 年,商王盘庚把都城迁到殷,迎来了商朝全面发展的新时期。此后 270 多年间,殷成为全国政治、经济和文化发展的中心,后人又将商称为殷。与夏朝相比,商朝的军队和刑法都有加强。商朝的统治持续了约 500 年。

商朝末年,纣王荒淫无道,激化了社会矛盾。公元前 1046 年,渭水流域的周族首领周武王联合八百多个诸侯部落在牧野击败商朝军队,建立周朝,定都镐京,史称西周。

5. 分封制和宗法制

为了巩固统治,西周分封始于周武王,成王时大规模分封诸侯,“授民授疆土”,“封建亲戚,以藩屏周”。分封是周王对被征服土地和人民实行统治的一种措施,也是当时统治阶级内部在权力和财产方面的再分配制度。分封的原则与对象是根据与周王血缘关系的亲疏、功劳的大小(辅佐与同盟)分封,其前提是承认周

王的统治。荀子言周初分封 71 国,姬姓之国共有 53 个,占据了其中的绝大部分。诸侯必须接受周王的领导,定期到周王室朝觐、纳贡和服役。通过分封制,西周将政权和族权合一,依据血缘关系的亲疏来确定权威和财产的继承权,建立起严格的等级从属关系。

西周以宗法血缘关系建立起等级制度以维护统治。宗法制度是依据嫡庶、长幼、亲疏等项关系,建立起的伦理规范和行为准则。周王既是普天之下最初的统治者,又是全体姬姓宗族的“大宗”,即最大的族长。周王自认为是上天的儿子,故称周天子。历代周天子应由嫡长子继承,世代保持天下“大宗”的地位。“立嫡以长不以贤,立子以贵不以长”,维护了嫡长子的继承权。其他诸子各有分封,他们的封地和爵位也由嫡长子继承,成为别宗的宗子。对于周天子而言,他们就是“小宗”。在诸侯国内,国君又分封自己的兄弟以采邑,建立卿大夫之家。卿大夫以下,还可以分出他们的亲属,建立各自的父权家长制家庭,家长就是士。士以下,就是各级宗子比较疏远的宗族成员,他们就是一般的平民。依据这些规范和准则,制定有关社会政治的礼法制度,并依靠政令刑法等强制手段,维护周王朝的统治。

6. 春秋五霸和战国七雄

公元前 771 年,犬戎攻破镐京,周幽王死,西周灭亡。从公元前 770 年(周平王元年)周平王迁都洛邑到公元前 476 年,这一段时间大体与孔子所修订的《春秋》年代(公元前 722 年—公元前 481 年)相当,所以史称春秋时期。从公元前 475 年到公元前 221 年,这段历史被称为战国时期。在春秋战国时期,诸侯国为争夺霸权,展开了激烈的争斗,先后出现了“春秋五霸”和“战国七雄”。

西周时期,由于推行分封制“礼乐征伐自天子出”。而到了春秋战国时期,礼崩乐坏,王权冷落。一些随着地方经济发展逐步强大的诸侯国,为争夺土地、人口以及财富,“挟天子以令诸侯”,积极发展自己的势力,从事霸业活动。这一时期出现的霸主有齐桓公、宋襄公、晋文公、秦穆公和楚庄王等。晋国在晋文公时期称霸中原,秦穆公独霸西戎。晋楚争霸、吴越争霸给人民带来了深重的灾难和痛苦,但同时也促进了民族融合。诸侯国为了称霸中原,励精图治,加速了社会变革,也加快了国家统一的步伐。经过春秋时期的兼并战争,到战国初年,韩、赵、魏三家分晋,他们与原有的齐、秦、楚、燕并称“战国七雄”。几个大国相互争夺,除采取“合纵”、“连横”等斗争策略外,还纷纷实行变法,以求富国强兵。

7. 春秋战国时期的经济发展

西周时期,人们从事农业生产的劳动工具大多是木质和石质的。西周以井田制为土地制度,“普天之下莫非王土”,人们通常在贵族的田地里集体耕作。到春秋时期,铁器和牛耕的出现,极大地促进了社会生产力的提高。私田被大量开垦,井田制趋于解体。公元前 594 年,鲁国实行“初税亩”,对公私土地一律按亩征税,

承认了私田的合法存在。

为了促进经济的发展,战国时期的各国大规模建筑堤防,兴修水利工程,以避免灾害,灌溉农田。在兴修的水利工程中,最著名的是秦国的蜀守李冰父子主持修建的都江堰。都江堰是一个集防洪、灌溉、航运为一体的综合水利工程,由“分水鱼嘴”、“飞沙堰”、“宝瓶口”等部分组成。都江堰保证了上千万亩良田的灌溉,使成都平原成为旱涝保收的“天府之国”,代表了我国当时水利工程的先进水平,至今仍发挥着重要作用。

8. 商鞅变法

战国时期,李悝在魏国变法,吴起在楚国变法,商鞅在秦国变法,申不害在韩国变法,邹忌在齐国变法,等等。其中最为成功的是秦国的商鞅变法。从公元前356年至公元前350年,商鞅在秦国大规模地推行过两次变法。变法的主要内容有:废井田,开阡陌;废除世卿世禄制,建立军功爵制;重农抑商,奖励耕织;废分封,行县制;建立什伍连坐制;统一度量衡。商鞅变法沉重地打击了秦国旧贵族,壮大了秦国的军事力量,稳定了统治秩序,达到了富国强兵的目的,使原来比较落后的秦国一跃而成为战国时期最先进的国家,奠定了统一六国的基础。

9. 百家争鸣

“百家争鸣”是指春秋战国时期知识分子(士人)中不同学派的涌现及各流派争芳斗艳的局面。所谓“百家”是泛指,意为数量多;所谓“争鸣”,是指当时代表各阶层、各派政治力量的学者或思想家,都希望按照本阶级、阶层或本集团的利益和要求,对宇宙、社会和万事万物作出解释。

随着周政权的衰落,富有学识的人流落民间传播知识,形成了一个相对独立自由的文士阶层,为“百家争鸣”提供了人才;春秋战国时期,各国纷纷变法以壮大自己的力量,各诸侯统治者四处网罗人才,士阶层对社会问题提出不同看法和治国主张。因而,出现了“百家争鸣”的局面。

学派	代表人物	时代	主要思想
儒家	孔子	春秋末期	“仁”的学说;主张“礼”;“为政以德”;“有教无类”、“因材施教”
	孟子	战国时期	“仁政”、民本思想;性本善
	荀子	战国时期	仁义、王道;君舟民水;性恶论;法治
墨家	墨翟	战国时期	“兼爱”、“非攻”、“尚贤”
道家	老子	春秋末期	“道”的思想;“无为而治”;辩证法
	庄子	战国时期	将老子的思想发扬光大;“效法自然”

续表

学派	代表人物	时代	主要思想
法家	韩非子	战国时期	历史是向前发展的;“法治”;建立君主专制中央集权国家
兵家	孙子	春秋末期	“知己知彼,百战不殆”
	孙臆	战国时期	“事备而后动”
其他	名家、阴阳五行家、杂家、小说家等		

在“百家争鸣”的过程中,各家学派互相诘难、批驳,又彼此吸收、融合,终于形成中国的传统文化体系。其中,儒家思想孕育了我国传统文化中的政治理想和道德准则,道家学说构成了2000多年传统思想的哲学基础,法家思想中的变革精神,成为历代进步思想家、政治家改革图治的理论武器,他们共同构造了中华民族传统文化的基本精神。“百家争鸣”是中国历史上第一次思想解放运动,对当时和日后社会的发展,起了巨大的推动作用。

10. 秦的统一

秦王嬴政亲政以后,推行远交近攻政策,从公元前230年到公元前221年先后灭掉了韩、赵、魏、楚、燕、齐六国,结束了诸侯林立、割据混战的局面。六国统一后,秦始皇又派兵北击匈奴,南征夷越,建立起空前统一的大帝国。

秦统一六国后,建立和健全专制主义中央集权制度。其措施有:第一,建立皇帝制度,确立了皇权的至高无上;第二,在中央设立三公九卿制,在地方实行郡县制;第三,制《秦律》,严刑峻法;第四,统一货币,统一度量衡;第五,车同轨,书同文;第六,焚书坑儒,加强思想统治。

随着中央集权制度的建立,秦国日益强盛,疆域不断扩大,逐渐成为中国历史上第一个统一的多民族国家。秦朝凭借从中央到地方较为完善的统治机构,推行了一系列巩固统一的措施,对形成以华夏族为主体的中华民族都起到了重要作用。但秦朝依靠皇帝的专制权威大大加强了统治力量,人民处境日趋恶劣,秦朝的暴政最终激起了人民的反抗,导致了秦朝的灭亡。

11. 文景之治

经过楚汉战争,刘邦战胜项羽,于公元前202年建立汉朝,定都长安,历史上称为西汉,刘邦是为汉高祖。

西汉初年,统治者吸取秦亡的教训,采取了休养生息的政策,以缓和阶级矛盾。到文帝、景帝时期,进一步推行“轻徭薄赋”、“约法省禁”的政策,以减轻农民的负担,使生产逐步获得恢复和发展,史称“文景之治”。根据传统谥法,“道德博闻曰

文”，“由义而济曰景”。“诸吕之乱”吕家势力被扑灭后，刘恒被拥戴登基，史称文帝，在位 23 年，传位于儿子刘启，是为景帝，在位 16 年。这 39 年，从公元前 179 年到公元前 141 年，刘恒与刘启间轻刑法，减赋税，亲儒臣，求贤良，年岁收成不好就下诏责己，又不大更张，一意与民休息。其恭俭无为，是中国统一以来第一次被历史学家称羨的时期。

12. 汉武帝

经过汉初 70 年的恢复和发展，到公元前 140 年汉武帝即位后，西汉王朝达到了空前繁荣的阶段。为进一步开拓和发展大一统事业，汉武帝进一步加强中央集权，其措施有：第一，颁布“推恩令”，“酎金夺爵”，继续打击地方割据势力；第二，设立“中朝”和“外朝”，限制丞相权力，加强君主专制；第三，强化监察制度；第四，罢黜百家，独尊儒术。

为了加强同西域各国的往来，汉武帝于公元前 138 年和公元前 119 年派张骞两次出使西域，开辟了通往西域的“丝绸之路”。这条交通线横贯东西，从长安经河西走廊、今新疆地区，通往中亚、西亚，直到欧洲。丝绸之路使得汉族人民与西域各族人民的经济文化联系日益密切，中原地区的先进技术、丝织品等不断传入西域，西域的毛皮、瓜果和饲养种植技术，以及印度的佛教也传入中原，成为东西方经济文化交流的纽带。

13. 东汉政权的建立

西汉末年，统治集团日益腐朽，皇族、贵戚、官僚地主和豪强依仗政治、经济特权，兼并土地，强占民田，加速了农民的破产流亡，各地纷纷爆发起义。汉哀帝死后，外戚王莽趁机夺权，于公元 8 年自称皇帝，改国号为“新”。王莽在位期间，实行了一系列改革，但并没有挽救社会危机，频繁战争、沉重的赋役、残酷的刑罚更加加重了人们的负担，农民起义风起云涌。西汉宗室刘秀在地主豪强的支持下，于公元 25 年在洛阳称帝，并逐步消灭了农民起义军和地方割据势力，建立起大一统的东汉政权。

东汉前期，统治者注重发展经济，恢复生产，以安定社会秩序，统治相对稳定。但东汉的皇帝除明帝和章帝外，几乎都是幼年即位，因而每一代开始时，总是由皇太后临朝称制，外戚、宦官时常僭越皇权，甚至与皇帝相残杀，政局动荡，加之对农民的剥削日益加重，最终引发了黄巾军大起义，导致东汉政权的覆亡。

14. 两汉时期的文化

(1) 佛教的传入和道教的产生

西汉末年，起源于印度的佛教自丝绸之路传入我国中原地区。东汉初年，佛教在统治阶级中间开始流传，汉明帝又派使臣求取佛法。佛教教义有利于维护现存的等级秩序，也对贫苦百姓产生了极大的吸引力。到东汉末年，佛教在民间流传开

来,为中国文化注入了新的元素。

道教是我国土生土长的宗教。东汉后期,民间流行的神仙方术与道家思想相结合,形成了道教。道教宣扬通过修身养性可求得长生不老,与佛教、儒家思想一起对我国后世的思想文化产生了深远影响。

(2) 两汉史学

两汉时期是我国史学的重要发展时期。西汉司马迁所作的《史记》,是我国历史上第一部纪传体通史。全书共 130 篇,分十二本纪、三十世家、七十列传、十表、八书,记述了从传说中的黄帝到汉武帝时期 3000 多年的历史,体例完备,史料翔实,叙事简洁,文笔生动,成为后世编写史书的典范。

东汉年间,班固所作《汉书》,起自汉高祖刘邦,止于新朝的王莽,记述了西汉王朝 200 多年的历史,是我国第一部断代史。

(3) 造纸术

在造纸术发明以前,我国的文字最初是刻写在陶器、龟甲、兽骨、青铜器上的。春秋以后,通常用竹木简、帛等作为书写材料,这些材料要么笨重,要么昂贵。至西汉前期,人们从“积飘絮成絮片”中得到启示,发明了纸。到东汉时期,蔡伦在总结前人造纸经验的基础上,改进了造纸术,蔡伦精心地总结民间造纸的经验,改进造纸工艺,又选用价格便宜的树皮、麻头、破布、废渔网等作为造纸原料,这些东西不仅容易得到,而且比之原始植物来也便于加工。加工时先把这些东西搅拌石灰,沤过,再放在石臼中舂,把纤维舂散,然后加水煮烂,掺和胶一类有黏性的物质,使纤维互相溶合成浆状,再用细帘在浆中均匀地捞出这些细碎的纤维,让它干燥,就制成了质地轻薄且价廉耐用的纸。公元 105 年蔡伦把造纸的方法上奏给汉和帝,得到汉和帝赞赏,并把他的造纸方法推广。造纸术促进了文化的传播。

(4) 其他成就

东汉时期,我国医学的发展取得了杰出的成就。张仲景著有《伤寒杂病论》,全面阐述了中医理论和治病原则,奠定了中医治疗学的基础,后世尊称他为“医圣”。华佗擅长针灸和外科手术,他研制成全身麻醉药剂“麻沸散”,是医学史上的创举。在数学方面,成书于东汉时期的《九章算术》,总结了自周秦到汉代的数学成就,标志着以计算为中心的中国古代数学体系的形成。

15. 三国鼎立

东汉末年,地方豪强扩充势力,形成各霸一方的局面。在军阀混战中,曹操“挟天子以令诸侯”,实力日益增强,与袁绍集团隔河对峙。200 年,曹操打败袁绍,取得了官渡之战的胜利,统一了黄河中下游地区。长江中下游地区的孙权势力和荆州一带的刘备也趁机增强力量。208 年,曹军与孙权、刘备联军在赤壁决战,曹操大败,此后无力南下,刘备攻占四川,夺取汉中,站稳脚跟。孙权在长江中下游的地