

历史学研究入门丛书：非洲史研究入门



[历史学研究入门丛书：非洲史研究入门_下载链接1](#)

著者:舒运国 著

[历史学研究入门丛书：非洲史研究入门_下载链接1](#)

标签

评论

当作科普书来看的，希望用得上~~~~~

6.1活动购入,偏远地区第一周收到,挺给力的.

好书，值得一看！ 物流快！

非洲总被忽视，了解了解有好处

不错，教科书。质量还行。

书印刷质量不错，纸张很好。内容慢慢读。

历史学研究入门丛书：非洲史研究入门

质量还可以，还过得去

史学角度啊

有点零乱！

还没读

好书

好

啊

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受
①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。
②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。
③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。
④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。
⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。
教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

地形

总述：非洲东部和南部是埃塞俄比亚高原、东非高原、南非高原，中部为刚果盆地。整个非洲可说是从狭长沿海地带陡然升起的一片广阔高原，由上古结晶岩块构成。高原的东南部较高，然后向东北方向下倾。总体而言，高原可分为东南部分和西北部分。西北部分有撒哈拉沙漠和众所周知的北非马格里布（Maghrib）地区，有两个山区：西北

非的阿特拉斯山脉 (Atlas Mountains)，人们认为这是伸入至南欧的山系一部分；撒哈拉的阿哈加尔 (Ahaggar [Hoggar]) 山脉。高原的东南部有埃塞俄比亚高原，东非高原和南非东部的龙山山脉 (Drakensberg)，南非东部高原的边缘如陡坡般下倾。本大陆最高点为乞力马扎罗 (Kilimanjaro) 山，海拔5,895米；最低处为吉布提 (Djibouti) 的阿萨勒湖 (Lake Assal)，低于海平面157公尺 (512尺)。以它的大小比例而言，非洲的高山和低地平原比任何其他洲都少。南部和东部的较高地区与西部和北部海拔较低的地方形成强烈的对比。海岸线大陆海岸线全长30500千米。海岸比较平直，缺少海湾与半岛。非洲是世界各洲中岛屿数量最少的一个洲。除马达加斯加岛 (世界第四大岛) 外，其余多为小岛。岛屿总面积约62万平方千米，占全洲总面积不到3%。非洲大陆北宽南窄，呈不等边三角形。南北最长约8000千米，东西最宽约7500千米。非洲为一高原大陆，地势比较平坦，明显的山脉仅限于南北两端。全洲平均海拔750米。海拔5001000米的高原占全洲面积60%以上。海拔2000米以上的山地和高原约占全洲面积5%。海拔200米以下的平原多分布在沿海地带。地势大致以刚果民主共和国境内的刚果河河口至埃塞俄比亚高原北部边缘一线为界，东南半部较高，西北半部较低。东南半部被称为高非洲，海拔多在1000米以上，有埃塞俄比亚高原 (海拔在2000米以上，有“非洲屋脊”之称)、东非高原和南非高原，在南非高原上有卡拉哈迪盆地。西北半部被称为低非洲，海拔多在500米以下，大部分为低高原和盆地，有尼罗河上游盆地、刚果盆地和乍得盆地等。非洲较高的山脉多矗立在高原的沿海地带，西北沿海有阿特拉斯山脉；东南沿海有德拉肯斯山脉；东部有肯尼亚山和乞力马扎罗山。最高的广阔高地在埃塞俄比亚境内，部分地区超过4600平方米。往南，东非高原在肯尼亚境内是最高处，海拔在2400米以上；偶尔有火山峰则更高，如乞力马扎罗山；肯尼亚山，海拔5200米；梅鲁火山 (Meru)，高4566米；埃尔贡山 (Elgon)，高4321米。鲁文佐里山脉 (Ruwenzori [Rwenzori]) 有时叫作月亮山脉，其最高点为玛格丽塔山 (Margherita Peak)，高5119米，在刚果 (金沙萨) 和乌干达交界处，原先并非火山。高原从东非起向南延伸，常常还带有虽非连续性却名为急斜面者，尤其显著的是在南非的龙山山脉，这里恩特嫩雅纳 (Ntlenyana) 或恩特斯洪雅纳 (Ntshonyana) 达3483米高，以及苏尔斯山 (Mont-aux-Sources) 为3299米高。本大陆南部高原区的北面和西面的总趋势是向刚果、尼日尔和尼罗河等流域的低地倾斜。唯一有900米高度以上的大面积区是在重叠起伏的阿特拉斯山脉和撒哈拉中部，这里稳定的花岗岩形成阿哈加尔和提贝斯提 (Tibesti) 地块。西非和喀麦隆的内陆高地由上古结晶岩石块构成，也只在几内亚的富塔贾隆 (Fouta Djallon) 高原和几内亚高原达到相当的高度，后者还延伸至塞拉利昂和利比里亚境外，在尼日利亚乔斯高原 (Jos Plateau)、尼日利亚和喀麦隆的阿达马瓦 (Adamawa) 区域以及喀麦隆高地等处也有一定的高度。靠近海滨和塞内加尔、冈比亚、伏塔以及尼日-贝努埃 (Niger-Benue) 河等处盆地均有广阔的低地。苏丹的达尔富尔 (Darfur) 高地区和喀麦隆山的高地原先均为火山活动所形成，也是造成东非的断裂和火山活动的同样张力的见证。东非的裂谷体系构成本州最触目最具特色的地形。与此形成相关联的是火山性活动，从而造成东非大多数的高峰，包括乞力马扎罗山，该山虽靠近赤道，山顶却终年积雪。大裂谷的西部仍时有地震和火山活动发生。在基武湖 (Lake Kivu) 东北面的维龙加山脉 (Virunga) 有周期性的喷发 (约每10或12年) 造成一系列的熔岩流。大裂谷约延伸6437公里，其路线由东非许多湖和邻近的火山峰清楚地标志出来。朝南，在马拉维裂谷的边沿可清楚看见这里有一大硬断块沿着平行断层塌陷，构成尼亚沙湖 (Lake Nyasa) 陡升的斜坡。湖长584公里，宽却从未超过80公里，湖最深处达704米。裂谷沿着希雷河谷 (Shire Valley) 直达靠近莫桑比克贝拉 (Beira) 的印度洋。裂谷的西部分支或裂谷从尼亚沙湖北端延伸成一大弧形纳入鲁夸湖 (Lake Rukwa)、坦噶尼喀湖 (Lake Tanganyika)，次于西伯利亚的贝加尔湖的世界最深的湖)、基武湖、爱德华湖和艾

伯特湖。该裂谷的亚分支有姆韦鲁湖（Mweru）和乌彭巴湖流域。

书到用时方恨少，事非经过不知难。终于在京东买的书送到了。很满意。

《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。

比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师；只有教者乐学，才能变成教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。

比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须“一辈子学做教师”。教师只有再度成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。使广大教师牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。

常读书使我明白了许多新道理：教学不再是简单的知识灌输、移植的过程，应当是学习主体(学生)和教育主体(教师，包括环境“人——环境”系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为“一桶水”与“一杯水”的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，筛滤旧有，活化新知，积淀学养。一个教师，不在于他读了多少书和教了多少年书，而在于他用心读了多少书和教了多少书。纪晓岚是一个极具特色的历史人物。他在正史里受推崇，在野史里也风光；他荣登高位，且文传后世；他学术渊传，又诙谐多智；他是皇帝身边的宠臣，又是百姓心中的偶像。如此诸多不同的性格集于一身，古今中外绝无仅有。可是在近几十年的中国历史教科书里，这位历史人物好像被遗忘了似的，沉默了一个时期。当世纪之交，纪晓岚忽然在书刊里和荧屏上频频露面的时候，人们感觉到些许陌生，些许新奇。他那多彩的性格让人们眼花缭乱。但是种种随心所欲的戏说、演绎，把这个人物弄得扑朔迷离，真假莫辨。于是很多人想知道，历史上的纪晓岚到底是怎样一个人物？

事实上，纪晓岚是清朝乾嘉时期纲纪群书，统领学界的大学者，是立身醇谨的清廉朝臣，是乾隆盛世的创建者、既得利益者和大力维护者。他创作的诗赋作品和他修撰的《四库全书总目》，体现了一种盛世文化的精神。他著述的《阅微草堂笔记》，不但文笔精练，也别具丰富的思想内涵。

再便宜点就好了

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，

就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不致两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。

据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正目的；内地首席励志作家陆琪首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。

二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之路。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之路。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通方法，以帮助所有身处人生低谷、长期

[历史学研究入门丛书：非洲史研究入门_下载链接1](#)

书评

[历史学研究入门丛书：非洲史研究入门_下载链接1](#)