序 …… 宋　建（1）
开篇的话 …… （1）

第一章　历史的舞台 …… （5）
一、沧海变桑田 …… （5）
1. 不断生长中的上海 …… （5）
2. 上海的成陆过程 …… （8）
二、上海的地理特点 …… （11）
1. 平原地貌与松郡九峰 …… （11）
2. 横塘纵浦的水乡泽国 …… （13）
三、吴淞江与黄浦江的前世今生 …… （15）
1. 从吴淞江到苏州河 …… （15）
2. 黄浦江的崛起 …… （17）

第二章　文明的萌蘖 …… （19）
一、上海最早的先民 …… （19）
1. 寻找江南人的祖先 …… （19）
2. 马家浜文化与上海最早的开发 …… （22）
3. "上海第一人"及其生活 …… （26）
二、起名于上海的崧泽文化 …… （32）
1. 崧泽遗址与崧泽文化 …… （32）
2. 造型、纹饰与原始艺术 …… （36）
3. 开放的崧泽文化 …… （41）
三、早期的智慧 …… （45）
1. 水稻栽培与家猪驯养 …… （45）
2. 水井与对水的控制 …… （50）

3. 犁与甑——发明改变生活 …… (53)

第三章　史前文明的巅峰 …… (58)
一、发现之旅 …… (58)
1. 福泉山遗址与土筑金字塔 …… (58)
2. 良渚先民的社会生活 …… (65)
3. 良渚文化与中国文明起源的探索 …… (71)
二、崇玉的时代 …… (75)
1. 上海出土良渚文化玉器选粹 …… (75)
2. 良渚文化玉器的制作 …… (82)
3. 是否存在一个玉器时代 …… (87)
三、神巫的世界 …… (90)
1. 玉器与原始宗教 …… (90)
2. 祭祀的方式 …… (95)
3. 良渚文化的影响 …… (101)

第四章　海纳百川的时代 …… (107)
一、良渚文明衰落之谜 …… (107)
1. 良渚文明的衰落 …… (107)
2. 众说纷纭的争论 …… (110)
3. 良渚文明兴衰的文化生态史观 …… (113)
二、来自北方的广富林文化 …… (117)
1. 广富林遗址的"新发现" …… (117)
2. 广富林文化 …… (121)
3. 上海最早的移民 …… (125)
三、来自南方的马桥文化 …… (131)
1. 马桥文化与马桥遗址 …… (131)
2. 马桥文化的成就 …… (135)
3. 马桥文化的源流考证 …… (139)

第五章　吴越之间 …… (143)
一、吴越文化的探索 …… (143)
1. 江南地区早期的考古活动 …… (143)

2. 上海最早的考古活动 …… (147)
3. 吴越史地研究会与早期吴越文化研究 …… (151)
二、吴越时期的上海 …… (154)
1. 吴越争霸下的上海 …… (154)
2. 上海也出青铜器 …… (157)
3. 戚家墩遗址的再认识 …… (161)
三、吴越之后 …… (164)
1. 楚文化东渐 …… (164)
2. 秦汉时期的上海 …… (167)
3. 华亭与沪渎 …… (171)

第六章　上海城镇文化兴起与繁荣 …… (175)
一、上海行政格局的形成 …… (175)
1. 从华亭县到松江府 …… (175)
2. 航运与贸易 …… (179)
3. 浦东的早期开发 …… (183)
二、历史的痕迹 …… (187)
1. 唐宋佛迹 …… (187)
2. 地下遗珍 …… (191)
3. 寺前村古井与龙泉青瓷 …… (195)
三、吴淞江与志丹苑遗址 …… (198)
1. 吴淞江的衰落与志丹苑元代水闸遗址 …… (198)
2. 志丹苑水闸的技术解析 …… (203)
3. 元代统治下的上海 …… (208)

第七章　江南的上海 …… (212)
一、经济与生活 …… (212)
1. 富庶的经济 …… (212)
2. 上海城市的发展 …… (216)
3. 社会风气的转变 …… (220)
二、人文上海 …… (225)
1. 世家望族与上海 …… (225)
2. 人文的气质 …… (231)

3. 士绅阶层的精神需求 …… (236)
二、民间信仰 …… (240)
1. 并立共存的佛与道 …… (240)
2. 佛门宝物 …… (241)
3. 城隍信仰 …… (243)

余音:西风东渐 …… (251)
后记 …… (263)