本书的中英文副标题并不一致，中文的是“从罗马到欧洲的千年史”，原文为“Migration, Development, and the Birth of Europe”。只读中文可能会误解本书是一本通史类著作，作者彼得·希瑟的通俗化写作功底确实相当了得，但本书仍是一本专题研究性质的历史专著，其关注的主题是小众、专业化的。

本书的主角是第一个千年中的“蛮族”，重点关注他们的迁徙活动、与帝国的交互、对欧洲世界塑造所产生的影响。作者在本书中所想要实现的，是构建一种类似于统一场论的理论，来解释蛮族欧洲在第一个千年中的两次大范围的转变。作者最主要的出发点是，移民和发展不是相互冲突的两种解释，而是需要放在一起考虑，它们是相互联系的现象。

即使在现代学者并不完全准确的分类下，第一个千年中登上欧洲历史舞台的蛮族种类依然繁多。作者采取的写作策略是，按照时间顺序，每类在时间范畴、活动空间相近的蛮族分配一到三章的篇幅。大致包括了日耳曼人、匈人、法兰克人、盎格鲁-撒克逊人、斯拉夫人以及维京人。两次比较密集的人口迁移，分别集中于罗马帝国的晚期，以及法兰克帝国到第一个千年行将结束之际。

之所以说本书是一本专业性很强的书籍，而不能像中文出版者所简单归类的那样被认为是“通俗书籍”。除了本书所关注的主题是学术化的、小众的以外，还有本书综合运用了最近的多学科的知识，试图构建的是一个学术前沿的模型，如果可以这么说的化，化学的、生物的、历史的、社会学的、考古的相关新发现都被作者吸收进来。这也造就了本书写作的时间跨度相当长，至少有十来年的岁月。

作者的最后结论参照了当代移民研究的相关成果，并需要联系普遍的经济和政治发展模式来理解。第一个千年的欧洲不同地区以不同的进度和速度在发展，愈是靠近帝国（起初是罗马帝国，后来是法兰克帝国）的地区发展程度相对越高，财富和不平等是移民的根本性刺激因素之一。由于对生活改进的向往，或是受到政治上的压力（如日耳曼人在匈人的侵扰下），蛮族朝着帝国的方向迁移。这一过程并不总是和平的，往往伴随着无意的摩擦以及有意的掠夺，在作者看来，正是数量庞大而组织众多的蛮族活动促成了西罗马帝国的灭亡。蛮族的迁移伴随着与帝国的交互，这一过程促使着欧洲各地的发展不平等大大减少，于是随着时间的推移，带有掠夺性的大规模移民条件得以消除。不过笔者以为未必是“不平等”得到了大大消除，也许只要使得欧洲各地的发展都达到了一定的阈值，掠夺性的移民便会消失。作者将他的结论之一称为“帝国的牛顿第三定律”：帝国的通常行为方式，加上经济机会与帝国固有的侵略行动，会促使受帝国影响的人做出反应，而从长远来看，这种反应削弱了帝国的能力，使帝国无法维持一开始使之成为帝国的力量优势。这部分解释了为何帝国的统治不能持久。

作者的考察基于欧洲的第一个千年，但既然其想要构建的是一个关于蛮族迁移的“统一场论”，那么其结论自然也会在不同但相似的历史环境中得到应用。或许，中国王朝与周边民族，特别是北方少数民族的互动可视为其中一例。但与南方的少数民族间的互动模式却又完全不同，看来“统一场论”还有可修改的空间。不过作者也坦诚，就其所研究的欧洲来说，也有许多的空白由于可靠资料的缺乏而无法给出明确的结论，这种时候，除了求助于当代的类似情形，跨文化的比较研究也是一种可行的策略，但这无疑要求作者拥有更加广泛的知识。

在主题之外，本书对历史的叙述也有一些有趣的小点。罗马帝国在历史上一直有外交补贴的做法，即使是在罗马取得重大胜利之后，补贴能够帮助与罗马达成协议的蛮族国王巩固地位，被当做是很好的投资。这一现象可与中国王朝对游牧民族的补贴相比较。作者在分析斯拉夫王国时，谈到了东欧为何接受基督教的原因，他认为主要的好处有三类：提升统治者的意识形态地位；教会的整体文化程度较高，神职人员可以提高改信者的文化水平与行政能力；基督教维护费用高，是建设新税种的借口。