

晉室南渡，胡人盤據北方，氐人前秦苻堅統一北方，與江南的東晉形成對立。苻堅於東晉孝武帝太元八年（383A.D.），率軍南下，與東晉謝安所領導的軍隊對峙，經淝水一戰兵敗北逃，從此北方再度陷入分裂。晉恭帝時劉裕篡晉，東晉亡。

南北朝（420A.D.－581A.D.）

—西羅馬帝國滅亡—

南朝四代：宋（劉裕）、齊（蕭道成）、梁（蕭衍—梁武帝）、陳（陳霸先），都建都於建康（今南京）。

淝水一戰後北方陷入分裂，最後被北魏太武帝（鮮卑人拓跋珪）再度統一，結束長達一百三十六年的五胡十六國時期。這時北魏與南朝形成南北對峙的局面，史稱南北朝。

北魏孝文帝時，大力推行漢化政策，從平城遷都到洛陽，胡漢之間相互同化，對於中華民族的融合與擴大，貢獻極鉅。

北魏分裂成東魏與西魏，又各自被篡位成北齊與北周，北周併滅北齊，楊堅篡位北周，建國號隋，於隋開皇九年，滅南朝的陳，結束魏晉南北朝長期的分裂。

魏晉南北朝的社會經濟與學術文化

中華民族是一個不斷擴大和發展的民族，胡人自漢朝以來，長期與漢人雜居。五胡十六國的混亂，胡人在武力上得勝，文化上卻為漢族所同化。形成了中原正統文化與江南土著文化的相互交流，而北方胡漢的融合、南方文化的交流，出現隋唐盛世和燦爛高度的文化。

由於北方長期的動亂，經濟破壞，而因江南的開發，中國的經濟重心南移。社會經濟顯著的演變，世族的形成，寒門不受重視。戰亂多，政治黑暗，社會動亂不安，人民生活痛苦，道教與佛教盛行，士大夫逃避現實，多好老莊思想與清談，談玄學，主要的典籍是老子、莊子、易經，合稱三玄。

魏晉文學的代表作品是駢體文，代表作家有陸機、謝靈運，陶潛是有名的田園詩人。史學的代表作品是范曄的後漢書和陳壽的三國志（四史是史記、漢書、後漢書、三國志），地理學有酈道元的水經注。

科學重要的成就當推算學和醫學：南朝祖沖之算出圓周率是三點一四一五九二六