

弱不振，尤其是財政與軍政問題特別嚴重。

宋神宗時，信任宰相王安石，全力推行新政，變法革新，以復國、強兵為兩大目標。新政能切中時弊，卻因王安石過於自信，不能接受別人意見，又引用小人，遭到守舊人士的反對，變法失敗，反而引起新舊黨爭。其後由於內政敗壞，致使外患問題擴大而種下亡國的命運。

宋欽宗靖康二年，金兵南下，攻陷汴京，徽宗、欽宗兩父子被擄，史稱靖康之禍，北宋亡。

南宋（1126A.D.－1279A.D.）

—蒙古第一次西征、英國成為歐洲羊毛紡織業的中心—

靖康之禍後，宋朝羣臣擁立康王趙構（欽宗弟）於應天（南京）即位，是為宋高宗，從此進入南宋時代。金兵大舉南侵，高宗逃抵浙江，定都臨安（浙江杭州），形成偏安局面，華北淪陷於金。

南宋政局與北宋類似，無法解除來自北方的威脅。岳飛等名將抗金，清兵不敢輕易渡江，而宰相秦檜力主和議，召回岳飛，加以殺害，給與金國巨額歲幣。

蒙古崛起，西夏與金先後被滅，元世祖派兵南下，宋恭帝被俘，文天祥、陸秀夫、張世傑先後立帝昺、帝昺，但大勢已去，陸秀夫在崖山一戰失敗，背負帝昺投海死，南宋亡。

宋朝重視文教事業，士大夫備受禮遇，社會地位崇高。國勢雖弱，但學術文化的成就很高，宋詞與史學在文化史上地位崇高。

宋代是詞的高峰時期，北宋詞家歐陽修的婉約、蘇軾的豪放，而李清照是宋代最具代表性的女詞家。南宋辛棄疾、陸游是著名的愛國詞人。唐朝的古文運動到了宋朝才得到普遍的推展，這要歸功於歐陽修的倡行，唐宋古文八大家，有唐代的韓愈、柳宗元，宋代的歐陽修、曾鞏、王安石、蘇軾、蘇洵、蘇轍。宋徽宗的書法瘦金體自成一格，米芾父子的山水，宋代的景德鎮的瓷器，名傳至今。

宋代重建儒學的權威，又稱道學，也稱新儒學，融合了儒家、佛教、玄學、道教，產生了著名的理學家，北宋的周敦頤、邵雍、張載、程顥、程頤，南宋的朱熹、陸九淵，強調修心養性，以達到理想的聖賢人格。宋人推崇論語、孟子、大學、中庸，合稱四書，成為宋朝以後士大夫必讀的書籍。宋朝的史家善用客觀的考證方法，最著名的是司馬光的資治通鑑。宋朝的教育有官學與書院兩個系統。