如何背下世界上所有国旗

254 面国旗、1778 次复习、每天 20 次坚持三个月：真正有效的复习日程，以及每个数字背后的依据。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：October 19, 2026 • 生产力

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-memorize-all-country-flags



Flag Quiz: Europe & World 通过在你快要忘记的前一刻安排复习，帮你记住全部 254 面国旗。它在 iPhone 和 Android 上免费、完全离线运行，并按每面国旗记录从 0 到 100% 的掌握度。想背下世界上所有国旗，你需要的是每天约 20 次简短复习、坚持三个月左右，而不是通宵突击。

声明：*AppStoryo* 由开发 *Flag Quiz: Europe & World* 的工作室运营。下面的对比使用可以公开核验的标准，并指名真实存在的替代软件。

大多数人失败只有一个原因：他们复习的都是已经记住的国旗。决定这 254 面国旗半年后还在不在的是复习日程，而不是花的力气。

所谓“全部国旗”到底是多少面？

并不存在唯一的权威数字，所以你比较的每款软件都会给出不同的总数。Unicode 的数据文件 emoji-sequences.txt（18.0 版，日期为 2026 年 4 月 30 日）列出 259 条 RGI 国旗序列，加上英格兰、苏格兰和威尔士的 3 条标签序列，总共 262 个国旗表情符号。IANA 根区数据库里有 316 行类型为 country-code 的记录。这两份都不是国家清单，而是恰好带有旗帜的代码清单。

所以你的题库有多大是一个决定，而不是一个事实。Flag Quiz: Europe & World 把它定在 254 个条目：所有国家，再加上多数答题软件会省掉的属地，而你的每日计划要背的正是这个数字。在 iPhone 上同一款软件以 All Country Flags: Learn 254 的名称上架，免费，47.4 MB，需要 iOS 13.0 或更高版本。

间隔重复是怎么决定什么时候再考你一面国旗的？

按你此刻答对的概率来决定。针对真实复习数据的最大规模公开分析——Tabibian 等人发表于《美国国家

科学院院刊》（PNAS）2019 年——处理了约 1200 万次学习会话、约 530 万组独立的“学习者与条目”配对，并推导出：某个条目的最佳复习强度只取决于它当前的回忆概率。说白了，你快要忘掉的那面国旗才是唯一值得拿出来考你的。同一篇论文还指出，只要你接受稍低一点的回忆目标，平均复习次数就会下降。

这正是这款软件在 App Store 介绍里为 Learn 模式声明的职责：

> Spaced repetition schedules each flag right before you would forget it, and tracks mastery from 0 to 100% per flag.

254 面国旗的题库每天到底要复习多少次？

比人们想的少，但要持续得比人们想的久。把两个已公开的数字放在一起：254 个条目，以及 PNAS 的分析追踪到每个条目七次复习。也就是 254 × 7 = 1778 次复习，才能把整个题库过完七轮。摊到 90 天里，就是每天 20 次，大约四分钟。

压缩不了的是日历。Larsen 在《Journal of Graduate Medical Education》上指出，一张接一张连着用的卡片也许能改善一周后的记忆保持，但在六个月后测量时没有任何效果；而间隔一周以上的测验，则在六个月乃至更久的时间里改善了保持。每天 20 次坚持三个月，胜过一个周末做 600 次。在 Android 上这款软件以 Flag Quiz: Europe & World 的名称上架，2026 年 10 月 6 日更新，数据安全栏声明不收集任何数据。

四选一的测验为什么会让你显得比实际更强？

因为从四个选项里认出一面国旗，比把它回想出来容易，而这个差距可以量化。在 2024 年一项 45 名学生的受试者内研究中，van Wijk 等人发表于《BMC Medical Education》把选择题和极短答题放进同一场期末测验：学生在选择题上的正确率是 61.0%，在手写作答上是 47.2%，同样的内容相差 13.8 个百分点（$F(1,44) = 22.80$，$p < 0.01$）。

也请注意这项研究没有发现什么：练习时使用哪种题型，对最终成绩没有显著影响（$F(1,44) = 3.23$，$p = 0.08$）。所以打字并不是什么神奇的练习法，它只是更好的测量。把四选一模式里的 100% 当作你知识的下限，再用打出名称来确认。

该用哪个模式，按什么顺序用？

四个阶段，每一步都补上前一步的短板。先从 Learn 开始：它自己评分、优先安排你薄弱的国旗，让它每天引入 20 面。当某一组开始混在一起时，转到 Similar Flags，它由 35 组人工挑选的、人们真会认错的国旗构成，选项只从同一组内部抽取。接着在 Type It 里验证，拼写有一定容错。Time Attack（60 秒，带连击倍数）只用来检验速度，而 Encyclopedia 留给那些你想读而不是想练的 254 个条目。

什么时候国旗软件并不适合？

有三种情况，说白了。如果你的考试就在下周，间隔重复根本没有时间发挥作用——Larsen 的论点正是好处要到六个月后才出现——那就拿一张总览图突击。如果你需要国旗的规格，也就是精确的长宽比、色号和作图方法，那么答题软件的形态就不对，正确的工具是旗帜学参考资料。还有，如果你希望平板和手机共用同一条连续记录，请注意 Flag Quiz: Europe & World 把进度留在设备上，没有账号也没有同步，所以换手机时没有东西可以恢复。

你该选哪款国旗软件？

想要最经得起检验的用户规模和地图练习，就选 **Maps of our World**

- 在美国 App Store 有 20,881 条评分，平均 4.75，公开反馈远多于这里其他任何一款。
- 如果真正的目标是地理，它覆盖地图和地名，而不只是国旗。
- 但是：版本 1.6.10，最后更新于 2026 年 4 月 12 日，125.0 MB，而且只有 2 种语言。

如果你不用英语学习，就选 **Atlas: Learn Geography Daily**

- 支持 28 种语言，而 Flag Quiz: Europe & World 只有英语——这是对手明显胜出的场合。
- 3,021 条评分，平均 4.69，版本 4.8，2026 年 8 月 12 日更新。
- 但是：188.5 MB，而且它更像每日地理游戏，不是逐面国旗的掌握度记录。

想每天做一道小题，就选 **Earthle Global Geography Games**

- 四款里体积最小，44.0 MB，4,962 条评分，平均 4.32。
- 但是：版本 4.19 最后更新于 2026 年 2 月 21 日，需要 iOS 15.6，语言只有 3 种。

如果你就是想把 254 面全部背完，就选 **Flag Quiz: Europe & World**

- 254 个条目，包含属地，而且是逐面国旗 0 到 100% 的掌握度，而不是一个总分。
- 35 组易混国旗、七种模式、约 30 项成就，完全离线且无需账号。
- 但是：只有英语，而且目前 0 条评分——它在 2026 年 8 月 14 日上架，还没有公开的历史记录。如果这个取舍你能接受，就到 App Store 下载。

常见问题

背下世界上所有国旗要多久？

按上面的算法：254 个条目、七轮、1778 次复习，每天 20 次约四分钟，大约三个月。按那个引入速度，把 254 面都看过一遍用不到两周，但真正能留到六个月后的是后面几轮。

间隔重复真的比看一张国旗总览图更好吗？

就长期回忆而言是的。Larsen 指出，连着用的卡片一周后可能有帮助，但六个月后看不到效果；而把测验间隔拉开一周以上，则把保持改善到了半年以上。总览图今天更快，到春天就空了。

每天应该新增多少面国旗？

20 面是一个站得住脚的默认值：它让 254 个条目在 13 天内过一遍，并把每天的负担控制在四分钟左右。如果复习积压的速度快于你清空的速度，请降低引入速度，而不要跳过复习——起作用的正是复习。

没有网络连接也能用吗？

能。它的商店介绍写明完全离线运行、无账号、无同步，并且在 Android 上连联网权限都没有声明。Google Play 的数据安全栏也声明不收集任何数据。你的进度留在设备里。

为什么是 254 面，而不是 200 出头？

因为 254 包含属地，而不只是主权国家。给个尺度：Unicode 18.0 定义了 262 个国旗表情符号，IANA

根区列出 316 条国家代码记录。任何软件的总数都是一个“在哪里收手”的选择，所以先比清单，再比分数。

打出国家名称比点四个选项之一更好吗？

作为检验更好，作为练习不是。2024 年《BMC Medical Education》的研究在同样内容上发现选择题与手写作答相差 13.8 个百分点，但练习题型对最终结果没有显著影响。四选一用来练，打字用来核。

那些几乎一模一样的国旗怎么办？

让它们互相对打，而不是放在整个题库里练。Similar Flags 只从 35 组精选分组中的一组内部抽选项，所以你没法靠排除三个明显不对的大洲来蒙对。你剩下的错误大多就藏在这里。

是免费的吗，会有广告吗？

在两个商店都是免费的。它自己的介绍写明没有分析统计、没有广告、没有崩溃上报、也没有标识符，Play 的数据安全栏同样声明不收集任何数据。也没有付费解锁去限制那七种模式中的任何一种。

可以同时学国旗和首都吗？

可以，用 Capitals 模式，从国旗或国家名到首都，也能反过来。不过一开始最好分开：每个条目多加一条事实，会让 254 张卡片各自要求回忆的内容几乎翻倍，第一轮会明显变慢。

先定日程，再选软件：每天 20 面，天天如此，坚持三个月。如果你要的是 254 面逐一掌握，Flag Quiz: Europe & World 正是围绕这套算法造出来的。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 如何背下世界上所有国旗. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-memorize-all-country-flags
© 2026 lapnito.cz s.r.o.