量变和质变是二者之间存在着辩证关系的，它们互为转化的两种状态，相互依存、相互转化。

量变指事物的数量、体积、尺寸等方面的变化，是指事物在外在条件的影响下，数量或程度发生的变化。例如，水温的升高、物体的扩张等。

质变则是指事物性质的变化，是指事物在其内部系统发生的结构或本质上的变化。例如，物质凝聚成化合物，生命体从单细胞生物到多细胞有机体，都属于质变。

二者之间的辩证关系，指的是量变可以通过积累最终引起质变，而质变也能通过积累最终引起量变。在事物的发展中，看似微不足道的量变积累一定程度后会引起质变，质变则是量变到达一定程度后的结果；而质变在发展过程中又能引起新的量变。

因此，量变和质变是辩证关系上的两个方面，一个能够转化为另一个，互为因果。加强量变积累，才能引起质变转化。