你认为心理学的研究中自上而下的理论建构更重要，还是自下而上的实验更重要？

具体要求：

主要表达个人观点；有逻辑，有一定层次性；

语言简明，字数100-200字；

重在参与和互动

在我来看，心理学的研究需要综合使用自上而下和自下而上的方法，它们并非相互排斥的，而是互相依存的。

一方面，在理论建构过程中，心理学家可以从已有的知识和研究成果中提取出一些基本原则，并通过推导和假设来形成新的理论。这种方法可以帮助心理学家发现新的问题，并构建一个框架来解释和理解观察到的心理现象。与此同时，心理学家需要根据实验数据来验证甚至修正理论使之更贴合实际。

另一方面，实验是验证理论的有效性和提供证据的重要手段。通过实验，心理学家可以系统地控制变量，以便验证假设。有效的实验数据反映了不同变量之间的相互作用关系，可以帮助心理学家了解心理现象的本质。与此同时，实验需要围绕着几个核心的理论展开才更有实际意义。

整体上来说，理论建构和实验各有千秋，它们的交互作用才是最重要的。在心理学的研究中，自上而下的理论建构和自下而上的实验都是非常重要的方法，只有综合使用这两种方法，才能更好地理解心理现象的本质，发现问题之后找到解决问题之道。