

关键词：软件开发

内容概要：

软件开发白领加班排行榜这些年，国内外大大小小的软件公司纷纷入驻西安。软件开发技术人员常常一开始工作就不舍得离开座位。千万不要这样，5分钟的适度运动能增加大脑的含氧量...

正文：

[软件开发](#)白领加班排行榜

杭州.....72%

西安.....65%

武汉.....56%

南京.....59%

广州.....55%

深圳.....54%

北京.....54%

成都.....53%

上海.....52%

长沙.....48%

天津.....44%

西安

这些年，国内外大大小小的软件公司纷纷入驻西安。

软件开发技术人员常常一开始工作就不舍得离开座位。千万不要这样，5分钟的适度运动能增加大脑的含氧量，呼吸一下新鲜空气，充一充电，你的创造力也会随之大增。

成都

你或许想象不到成都这个休闲城市也会有压力。无所事事也会让人产生不安和对未来的忧虑。和朋友泡茶馆摆龙门阵固然过瘾，然而之后空虚感会悄然而至。不要过于放纵自己的业余时间，做些提高自己能力的事情吧。

北京

北京人在上班路上受到的折磨比别的城市都大，高峰时交通拥堵，容易使人烦躁，一天都可能没有好心情。如果上班路程不长，骑自行车保证不堵车，还进行了运动，路程远的早起半个小时，就能避开高峰，保证上班好心情。

广州

在广州，更多的男性选择晚上在外面谈生意，凌晨回到家中，家人已经睡去。每周抽出几个晚上和你的家人在一起，或定期给远方的亲人通个电话吧，亲情对于减轻工作压力有很大的帮助，你将更加“男儿当自强”！

杭州

杭州是出现加班情况最多的城市。有些让人匪夷所思。其实有些时候，加班完全是因为工作安排不合理造成的。每天来到办公室，

先别急着开工，花些时间列列今天要做的事情，定个工作计划，这比做个没头苍蝇要有效率得多。

上海

都说上海是软件开发白领城市。做软件开发白领好，可千万不要摆出一副软件开发白领的样子。过于做作，无形中增加自己的压力，做你自己吧！与同事们谈些工作以外的事情，不但可以减轻压力，还能建立相互之间信任的团队。

#### 西安弈聪信息技术有限公司简介

西安弈聪立足陕西西安，为西安企业提供网站优化，软件开发，软件外包，电子政务，网站建设、企业网络营销咨询服务及实施为主体业务，为客户提供一体化IT技术服务。

西安弈聪现有技术架构包含PHP,asp,.NET.C++,VB,J2EE等，在MYSQL,MSSQL数据库系统，ORACLE大型数据库管理系统开发方面专长，经验丰富，是业内技术服务最全面，技术实力最雄厚的IT技术服务企业之一。

联系电话：029-89322522 4006-626-615 网址：<http://www.xaecong.com> 邮箱:admin@xaecong.com