

---

# Excel 在职场办公中的高效应用 (1 天版)

Office 实战派讲师 马浩志

## 【课程介绍】

EXCEL 作为数据管理和数据分析的优秀平台，其强大和灵活的数据处理能力，能够满足企业个性化的数据分析需求。不管你是才出道的职场新人，还是资深的职场“老鸟”，Excel 都将是你在工作中最得力的助手。我们虽然学习了一些 EXCEL 的技巧，在实际工作中却仍然不能得心应手甚至困难重重？要真正学会并最终将 EXCEL 运用到实际工作中，需要全面且系统的强化培训。Office 实战派讲师马浩志，通过丰富的案例及练习，强化学员基础的 EXCEL 技巧，灵活运用 EXCEL 的各种功能进行数据分析，掌握 EXCEL 公式函数和数据透视表等数据分析工具，解决复杂的数据管理和数据分析问题，把学员从数据堆中解放出来，真正成为 EXCEL 应用的高手，让上司刮目相看！

## 【学员收益】

- 【高效操作】掌握工作表基础操作的精华技巧，熟练高效地掌控你的表格
- 【数据处理】运用多种数据处理工具灵活处理数据，让你的数据整齐规范
- 【公式函数】掌握公式和函数技巧，让你的数据变得清晰有用
- 【数据分析】掌握数据统计分析工具的使用技巧，让你感受数据的魅力
- 【数据透视表】掌握 Excel 的核心功能，让数据管理和数据分析更轻松
- 【图表制作】掌握图表制作步骤和技巧，形象展示可视化沟通语言

## 【培训对象】

企业各部门负责人  
企业负责报表编制、数据统计分析的相关人员

## 【注意事项】

- 【人数说明】课程采用小班授课，为保证培训效果，人数要控制在 50 人以内。
- 【版本说明】务必强调 Office 版本统一，不讲苹果软件。
- 【会场设施】需准备投影效果好的投影仪和手持麦克风。
- 【特别说明】培训全程可适当拍照，不得录像，也不得录屏，否则终止课程。

## 【课时】

1 天/6 课时，可根据实际情况调整

## 【课程大纲】

### 1 讲【高效操作】—让您快速跻身 Excel 高手行列

主要内容：精心选取工作表操作的精华技巧，让你快速跻身 Excel 高手行列。

#### 1.1 工作表快捷操作技巧

快速操控表格的快捷键  
快速设置最合适的列宽/行高

#### 1.2 工作表的查看与安全保护

冻结行与列  
对工作簿加密

---

## 2讲【数据处理】—让您的数据整齐规范

主要内容：讲解数据处理过程中经常用到的数据有效性、条件格式等技巧，让你的数据处理工作更轻松。

### 2.1 数据有效性

设置用户选定单元格时出现提示信息  
利用数据有效性制作可选择下拉列表

### 2.2 条件格式

设置图标集的条件格式  
设置项目选取规则的条件格式  
利用条件格式标记重复值

### 2.3 数据查找、定位与分列

利用定位功能批量处理合并单元格  
数据分列快速整理不规范数据

## 3讲【公式与函数】—让您的工作一劳永逸

主要内容：解决学员使用公式和函数时经常遇到的问题，让数据计算和处理更高效。

### 3.1 公式的基础知识

相对引用  
绝对引用  
混合引用

### 3.2 逻辑函数

IF 函数应用实例

### 3.3 文本函数

LEFT、RIGHT 函数应用实例  
MID 函数应用实例

### 3.4 日期和时间函数

YEAR 函数应用实例  
MONTH 函数应用实例  
DAY 函数应用实例  
DATEDIF 函数应用实例

### 3.5 查找引用函数

VLOOKUP 函数应用实例

## 4讲【数据分析】——让您感受数据的魅力

主要内容：解决学员在数据分析中使用排序、筛选、分类汇总、合并计算经常遇到的问题。

### 4.1 自动筛选与高级筛选

筛选基础知识进阶

---

根据多个条件进行筛选

#### 4.2 分类汇总与合并计算

创建分类汇总

进行多级分类汇总

多表汇总-快速汇总各月报表

## 5讲【数据透视表】——掌握 Excel 的核心功能

主要内容：讲解数据透视表强大的数据统计分析功能，化繁为简，快速处理海量数据。

### 5.1 数据透视表的结构与布局

创建基础数据透视表

创建多条件汇总的数据透视表

显示隐藏透视表字段的分类汇总

为一个字段添加多种分类汇总方式

报表布局有哪三种显示形式及区别

### 5.2 数据透视表项目组合与执行计算

如何快速创建年报季报月报？

如何快速创建年龄段分析报表？

如何快速创建深层次的分析报表？

如何快速创建各种占比分析报表？

## 6讲【专业图表】——形象展示可视化沟通语言

主要内容：讲解图表制作实用技巧和图表创意设计，让你的图表会说话

### 6.1 图表创意设计技巧

图片美化数据点

图片填充形象化

### 6.2 高级图表制作技巧

两轴线柱组合图

**【结束】课程总结，整体答疑**