

培训时间/地点: 2025年10月29~30日(星期三~星期四)/上海

收费标准: ¥4000/人

- 含授课费、证书费、资料费、午餐费、茶点费、会务费、税费
- 不包含学员往返培训场地的交通费用、住宿费用, 早餐及晚餐

课程收益:

- **表格规范** 数据输入规范, 表格设计合理。
- **闪电完成** 鼠标随便拖拉几下, 10秒搞定各种数据分析。
- **精彩呈现** 提取信息, 一目了然, 图表展示, 动态交互呈现。

参训对象:

人事经理、销售经理、生产经理、财务经理、一般员工等需要大量使用 Excel 的各部门人员

授课形式:

知识讲解、案例分析讨论、角色演练、小组讨论、互动交流、游戏感悟、头脑风暴、强调学员参与。

课程大纲:

单元一【数据整理篇】 3小时 常用实用

一键如飞, 极速操作, EXCEL 必备的绝杀技!

本章目标: 本单元重点讲高手的习惯, 讲思路, 讲数据整理, 建表规范, 表格美化, 快捷操作, 改变肉眼操作, 改变重复操作, 让Excel飞!

- 高手习惯之一使用快捷操作 (案例: 上百万数据行中快速移动选择)
- 高手习惯之二熟悉菜单工具 (案例: 按年按月汇总, 拆分, Excel 功能块)
- 高手习惯之三换个思路解决 (案例: 用 Word 解决 Excel 问题, 新手高手的不同做法)
- 高手习惯之四避免肉眼干活 (案例: 两表快速核对, 删除重复值)
- 高手习惯之五避免重复操作 (案例: 快速删除表格中所有空行)
- 高手习惯之六功能灵活使用 (案例: 条件格式灵活应用)
- 高手习惯之七从根本上解决 (案例: 规范化建表, 不规范表格快速转换)
- 高手习惯之八使用不同方法 (案例: 汉字数字分开)
- 高手习惯之九借助工具干活 (案例: 几百个文件快速合并, 一键取消合并单元格)



单元二【公式函数篇】 1 小时 常用实用**招招实用，步步快捷，Excel 函数处理相关的精华技巧！****本章目标：精中选精，让你轻松掌握 Excel 函数使用技巧，避免手工输入容易出错，函数操作不再难！**

- 对表格多个不连续单元格快速一键求和
- 使用连续几个快捷键复制新文件
- 快速锁定公式中单元格引用
- 使用名称快速跨表引用单元格区域
- IF 函数的简单用法
- 使用公式编辑器进行函数多层嵌套
- 查找引用函数 VLOOKUP 精确查找与大致匹配
- VLOOKUP 使用注意事项
- 利用 IFERROR 函数处理 VLOOKUP 中的错误
- 用函数快速进行条件汇总及条件计数 (SUMIF,COUNTIF,SUMIFS,COUNTIFS)

单元三【数据分析篇】 1 小时 常用实用**简单，快速，全方位多角度，十秒解决复杂数据分析问题！****本章目标：详细介绍 EXCEL 最强大的武器——数据透视表，快速排序汇总筛选，瞬间拆分成几十个表，弹指间搞定数据分析！**

- 按职位进行排序（自定义排序）、多关键字进行排序
- 如何对表格进行多条件复杂筛选
- 对几百个城市快速进行汇总
- 如何快速显示明细如何防止查看明细
- 从各个角度快速深挖数据里的有用信息
- 如何在透视表中公式进行计算
- 几秒中找出各区域销量最好的前三名产品
- 如何按年按季按月按周进行汇总
- 如何按频率查看数据分布情况



- 如何一键快速拆分成几十个报表？（分页显示报表）
- 结合切片器动态多角度显示呈现图表

单元四【图表呈现篇】 1小时 常用实用

高效分析，精彩呈现，用图表准确传递信息，制作一目了然的图表！

本章目标：根据您想传递的观点，精选合适的图表，直观呈现数据分析结果！

- 如何设计表格标题传递精准观点
- 如何根据信息选择合适的图表类型
- 快速一键创建图表
- 图表如何表现更清晰易懂一目了然
- 图表美化的十个细节
- 专业报告主要有哪些图表
- 双坐标轴图表的使用（两轴线图的使用）
- 将 EXCEL 表格复制到 PPT 中
- 图表的创意化表达

单元五【表格美化篇】 1小时 进阶提高

专家设计，成就经典，快速整理表格，分分钟打造精致表格，表格中的视觉盛宴！

本章目标：针对需要呈现或打印的报表，快速更改格式样式主题，设计简洁美观专业规范效率安全的表格。

- 利用表格样式批量设置单元格
- 为几十个表快速设置格式
- 自定义格式的奥妙
- 设计直观美观效率规范安全的专业表格
- 数据表格美化技巧
- 使用主题对颜色进行管理
- 对表格进行锁定防止修改
- 隐藏公式不允许别人查看
- 微软官方专家设计模板分析



单元六【嵌套函数篇】 1.5 小时 进阶提高

快速计算，操作神奇，跨行跨列填充公式就在一瞬间！

本章目标：理解嵌套函数，实现多行多列同时设置函数，避免大量重复输入！

- 常见时间日期函数
- 文本函数 LEN, LEFT, RIGHT, MID, TEXT
- 使用 INDEX 函数
- MATCH 函数使用
- INDEX+MATCH 综合应用
- VLOOKUP 与 MATCH 嵌套快速多列查找
- HLOOKUP、LOOKUP 函数介绍
- 使用 INDIRECT 函数制作多级列表
- VLOOKUP 函数与 INDIRECT 函数实现跨表查询
- 公式函数快速排错技巧

单元七【动态数据篇】 2 小时 进阶提高

简单设置，动态呈现，自动更新，一劳永逸，交互式呈现报表，显示更直观！

本章目标：介绍函数，控件，实现人机交互，动态呈现数据报表！

- 表格套用格式实现动态区域
- 使用 OFFSET 函数获取动态范围
- 使用 INDEX 函数获取动态范围
- 使用 IF 函数获取动态范围
- 使用 VLOOKUP 函数结合超级表获取动态范围
- 编辑函数每个月数据扩展无需重复操作
- 创建动态范围透视表
- 利用控件实现动态图表

单元八【高效操作篇】 1 小时 进阶提高

一键操作，秒秒钟解决重复操作问题，弹指间完成数据分析！



本章目标：介绍宏的使用，让EXCEL繁杂的操作步骤变成一步生成！

- 用宏避免重复的操作
- 录制第一个宏
- 为宏设置快捷键
- 制作宏按钮
- 在当前文件中使用宏
- 跨文件使用录制的宏
- 删除修改当前文件中的宏或个人宏工作簿中的宏
- 禁用启用宏 宏的缺点
- VBA 入门简介

单元九【AI 智能篇】 0.5 小时 进阶提高

动动嘴皮，复制粘贴，利用当前最火最尖端的技术，用指令完成你的工作！

本章目标：介绍EXCEL AI 的使用，介绍ChatGPT 在EXCEL 中的应用！

- Excel AI, ChatGPT, 必应的常用知识
- 使用 AI 实现表格整理
- 使用 AI 搞定各种公式
- 让 AI 帮我解释公式
- 让 AI 帮我修改错误公式
- 使用指令实现一行转多列
- 使用指令一句话创建几百个表格
- 使用指令完成 EXCEL 控制 PPT
- 使用指令快速整理表格
- 一句话制作动态倒计时效果

——【整体答疑，总结提高】——

课堂有配套练习，课后有详细操作笔记



讲师介绍：彭老师

- 强思企管 资深讲师、顾问
- 人工智能内容生成师
- 博奥智能研究院 AIGC 认证讲师
- 微软认证 Office 应用大师
- 广东邮院长期合作 Office 讲师
- 《不加班早下班 Excel 创意玩法》作者
- 上海 Office 专项能力考试命题专家

实践/学术背景：

先后就职于国内多家著名的 Office 培训机构、金牌讲师，有非常丰富的 EXCEL 培训/商 PPT 商务应用经验和实战经验。

多年以来一直专注企业 Office 培训，对企业 Office 培训有独到的见解，自主开发的 Office 课程体系、结合企业实际应用的“案例式教学法”。**13 年**以上授课经验、累积授课时间 **10000** 小时以上，服务过世界五百强企业 **60** 家以上。培训风格生动幽默，深入浅出，深受学员喜爱。

课程特点：**1. 专业：**

严谨的工作作风，认真负责的教学态度，久经考验的专业技术，同时非常注重对学员的启发诱导，循序渐进。

2. 实用：

根据企业实际特点，精心筛选培训内容，有针对性制定培训课件，涵盖人力资源、市场营销、财务管理、行政文秘，仓储物流各个部门，有效改善职场人士的办公效率，提高企业的市场竞争力、学员的职场竞争力。

3. 易懂：

大量精彩的实际案例，分步操作讲解得清晰易懂，演示方法演练得透彻明白。可操作性强，费时少，见效快。学而能用并且灵活巧用。

4. 趣味：

课程精心设计，趣味搞笑，让枯燥的技术课程生动起来，让学员在良好的学习气氛中轻松学习。

5. 服务：

课程结束后持续为企业学员服务，及时帮助学员解决实际工作中遇到的问题。

主讲方向：

- 《弹指一挥间——10 秒完成数据分析》
- 《震撼全场时——工作型 PPT 深度策划》
- 《功到自然成——Excel VBA 高效办公》
- 《更上一层楼——从 Excel 到 Power BI 商务智能》

部分服务客户：

外企： 可口可乐（中国）公司、法国施耐德电气，美国嘉吉（中国）投资公司、拜耳，德国舍弗勒、德国采埃孚伦福德，美国 3M 公司、惠普、西门子、施耐德电器、康乐保（中国）有限公司，三星，三星道达尔，ISUZU，TDK 东电化（上海）国际贸易有限公司，TDK（苏州）阿特拉斯 科普柯，江森自控有限公司，路易威登，米其林，通用集团，劳力领机械制造，安德烈斯蒂尔，伟创力电子技术（苏州）有限公司，康明斯，科世达，通芯微电子，不二越，川崎，霍尼韦尔（苏州），景致电子，丰田，阿克苏诺贝尔

银行资产： 交通银行、汇丰银行，农业银行海口分行，上海浦东发展银行、平安银行、深圳发展银行、星展银行，成都兴业银行，进出口银行，平安资产，信达资产，光大银行，花旗银行，易方达资产，托克资产

通讯： 上海移动，广州移动，深圳移动，中山移动，武汉移动，番禺电信，揭阳电信，江门电信，阳江电信，汕头电信，海珠电信，白云电信，上海电信，珠海电信，泉州电信，中通服，南方规划设计院，公诚管理，邮电储蓄，郑州中讯设计院，奥星光通讯，广东电信规划设计院

高等院校： 上海交大，广东邮电职业技术学院，北京石油化工学院，上海东华大学，南京化工技术学院

人才中介： 保圣那人才，肯耐珂萨，环球人力资源智库，吴江人力资源，上海外商投资协会，伯乐会

医药： 国药控股，国药大学，国药物流，恒瑞医药，海正辉瑞

其他： 阿里巴巴，衡水老白干，上海烟草，广州烟草，长沙烟草，首都机场，香港驻成都办事处，云梧高速管理中心，广贺高速管理中心，东北电力设计院，中建投科技广西分公司，DHL，上海聚龙加油站管理，上海老庙黄金，天津松尾贸易，国家电网，中国南方电网，东莞常平粤海水务，梅州粤海水务，郑州人寿



保险，桐乡振石集团，合肥时代新媒体，株州中国中车，青岛中国中车，常州中国中车，南京中国中车，中国铁塔，宁波万华，交大南洋，海澜之家

