



看咱用 20% 的 Excel 技巧，
横扫 80% 的工作难题！

菜鸟啃 Excel

Excel Home 编著

还在为三天三夜也做不完的报表烦恼？

“有木有？”

还在为表格的数据分析而眉头紧锁？

“有木有？”

史上最搞笑的！
献给正在做房奴、车奴
学好 Excel，早日得解放！



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

看咱用20%的Excel技巧，
横扫80%的工作难题！

菜鸟学Excel

Excel Home 编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

菜鸟啃Excel / Excel Home编著. -- 北京: 人民邮电出版社, 2012.1
ISBN 978-7-115-26102-1

I. ①菜… II. ①E… III. ①表处理软件, Excel
IV. ①TP391.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第156270号

内 容 提 要

你还在纠结于一堆输不完的数据吗? 还在为处理电子表格而疯狂加班吗? 抑或因 Excel 的某个应用技巧, 苦于求助百度、谷歌无果?

那就快快加入 Excel 部落吧! 这里有一群来自五湖四海的 Excel 发烧友, 善于将 Excel 疑难问题于说笑逗趣中解决。在本书中, 我们将告诉你看似简单的 Excel 应用技巧, 介绍怎样输入数据才是正确的, 如何妙用单元格格式, 能吹毛成猴、以一变十的复制技巧, 快速锁定目标的技巧, 排序的玩法, 从沙粒中优选小麦—筛选, 慧眼识数—便捷查看数据的技巧, 轻松搞定打印设置, 随心所欲做图表, 以及 Excel 的几个绝技—绘图、处理图片与让 Excel 开口说话等。

本书适合有使用 Excel 处理数据需求的朋友们阅读。当然, 如果你不思改进自己的 Excel 技术, 常常为了处理数据乐此不疲地加班, 那就请绕道吧!

菜鸟啃 Excel

-
- ◆ 编 著 Excel Home
责任编辑 李 莎
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京精彩雅恒印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 11
字数: 212 千字 2012 年 1 月第 1 版
印数: 1—6 000 册 2012 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-26102-1

定价: 39.00 元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

这是一个交流沟通异常便捷，信息传递无处不在的时代。

十几年前，当我刚开始常用Excel的时候，除了在书店和图书馆能找到几本国外作者的译著外，就只能依靠Excel软件自带的帮助。

这倒也罢了。

更为悲催的是，身边难以找到合适的人来指导和帮忙，在学习过程中几乎是独立面对所有的疑难问题。偌大的公司，几百号人天天用Excel，应用水平却常年如一日，停滞不前，让我这个新手有机会在短时间内成为No.1。但我自知山外有山，人外有人，还有许多方面的知识需要学习，内心尤为渴望交流，特别是与高手的切磋、互动。

随着Internet的普及，任何学科的学习变得更为容易了。通过Internet，各路学友可以迅速啸聚，没日没夜地讨论，分享学习资料和自己的经验，共同解决难题。

若要问如何在网上讨论交流？

我的答案是，一为泡论坛，二为挂QQ。

以Excel Home为代表的Excel技术论坛，相当于一个大圈子，通过合理的版区设置和话题组织，可以容纳不限数量的人参与讨论，任何成员都可以很方便地查找所要的知识和交流主题。

以Excel部落为代表的QQ群，相当于一个小圈子，每个人使用最熟悉的QQ聊天方式进行讨论。如果觉得群聊不够利索，可以在混了脸熟后找位能人私聊，从而得到N个你的贴身顾问。

所谓萝卜青菜，各有所爱，不同的人喜欢不同的交流形式。所以，有相当一部分人喜欢将QQ群作为自己主要的信息来源、学习教室、休闲消遣。所以，Excel Home上经常会有新手一上来就问：“你们有QQ群吗？”

这年头，只要有QQ，就肯定加入过、或正在潜、或积极活动在一个或N个QQ群中。我的QQ上最多曾同时挂过24个群，我想有人可能更多。

通过各种途径的交流，我了解到很多Excel高手就是从各种QQ群中一步一步成长起来的。这说明合理使用QQ群，完全可以练就真功夫。如

果我们将真实的QQ群交流记录整理成一份Excel学习指南，相信对Excel学习者会有所帮助。

于是，本书的主角隆重登场了。这是一位从普通Q友成长为某个Excel技术群里的高手。目前，她在Excel Home技术论坛担任版主，并兼任Excel Home免费培训中心的教务长。

她将群友各种各样的问题以及答疑解惑的过程加以整理、淘选，以QQ群聊的写实手法，把Excel新手最常见的学习疑难和常用案例展现出来。

本书没有传统教科书的说教，有的只是网友轻松的闲聊；没有刻意杜撰的例子，有的只是网友真实的工作经历。

我不知道这种形式的Excel学习指南，是不是后无来者，但一定是前无古人。我只想说，学习其实可以是件很轻松的事情。特别是Excel，玩着玩着，你就成了高手，再也不用加班赶报表啦！

最后，回答刚才那个问题：“Excel Home有QQ群，加入免费培训中心，答案自会揭晓。”

阅读对象

本书面向的读者群主要是使用Excel的职场人士及大中专院校学生。当然，希望读者在阅读本书以前至少对Windows操作系统有一定的了解，并且知道如何使用键盘与鼠标。

另外，如果你之前还没有上过网，更没有泡过论坛或加入QQ学习群，那建议你不妨试试，随我们到这些虚拟江湖走几遭，相信你一定会获益匪浅！

版本选择

本书没有一味追新，而是继续使用用户量最大的Excel 2003作为基础，但本书中涉及的绝大多数Excel知识点都同样适用于Excel 2007和Excel 2010。

届时会根据读者的阅读反馈，我们会在未来续篇中考虑使用新的Excel版本。

后续服务

在本书的编写过程中，尽管我们的每一位团队成员都未敢稍有疏虞，但纠缠和不足之处仍在所难免。敬请读者能够提出宝贵的意见和建议，你的反馈将是我们继续努力的动力，本书的后继版本也将更完善。

如果你在学习过程中遇到困难或疑惑，可以通过以下方式实现解决：

你可以访问<http://club.excelhome.net>，通过论坛提供的各类技术交流版块参与讨论。

你也可以发送电子邮件到book@excelhome.net，我们将尽力为你服务。

同时，也欢迎你关注我们的微博（<http://weibo.com/ieexcelhome>），这里会经常发布更多有关图书的消息，以及大量的Excel学习资料。

若你对本书的出版有好的意见或建议，请发电子邮件至lisha@ptpress.com.cn。

绪言 属于我们的故事

肖：小名“小月”，又称“肖大爷”，女，芳龄25。江湖传言此妇貌美（常故作羞涩状😳），泼辣张扬（哪个说的，拖出来枪毙五分钟😡）。不好梳妆打扮，却好网络，喜读书，尤嗜Excel，擅长Excel方面的答疑解惑，能因材施教，讲究技巧，引得众学习者叹服。

他们

E爱好：简称“E”，俺们的O群主。其个性沉稳低调，对Excel颇有研究，热心助人，名曰大侠，以帮助他人解决技术难题为人生乐事。由于具有强烈的求知欲，故乐此不疲穿梭于各类论坛，从电脑软硬件到网络安全，从社会经济到历史文学无不涉猎，人称“万能的群主”。

叶枫：又称“疯子”，江湖人称——人见人爱、花见花开、车见车爆胎之八面玲珑小疯子。年方26，风流才子。此人个性随和、风趣，平日常以一副疯癫状示人，言辞多玩世不恭。由于曾在论坛写过大量Excel教程，受到众多粉丝追捧。

原本我们是茫茫人海中风马牛不相及的一群过客。各自的人生轨迹就如同空间上不同维度的若干条平行线，永远不会打结，老死不相往来。可是机缘巧合，又好似冥冥中安排，在对Excel的狂热追求中，竟然志趣相投、一拍即合，就这样我们在O群相遇了，共同开启了在OO群的学习成长过程，大家不吝所学，倾囊相授，互相切磋。

我们是谁？

我们是来自全国各地的一群Excel发烧友，在论坛中模仿学习是我们的强项，并乐此不疲。

我们是朝气蓬勃的80后，热爱网络，喜欢在无拘无束的环境中快乐学习。

我们有着共同的理想，迫切渴望用科学的方法改变当前社会办公效率低下的现状。

当然，还有重要的一点！

我们是Excel部落OO群管理员，乐于将自己的知识与同道中的群友分享、共同进步。

一段不同寻常的学习之旅即将开启，Excel部落里，记录着我们曾经发生的故事。

目录

Excel

菜鸟啃

绪 言		004
第①章	广而告之——入群须知	001
第②章	蓄势待发——不可不知的Excel常识	003
2.1	葫芦里装糯米饭	004
2.2	探索发现 I ——寻觅工具栏的踪迹	006
2.3	探索发现 II ——不能插入行列	008
2.4	Excel——不可能完成的任务	009
2.5	不能说的秘密	010
第③章	赢在起跑线——高效地输入数据	013
3.1	轻轻松松，自动填充	014
3.2	Excel的记忆	015
3.3	心有灵犀，一点通	017
3.4	快速录入之神行百变	020
3.5	快速录入之一呼百应	021
3.6	输入无忧	022
3.7	身份证号码	023
3.8	自由换行	025
第④章	灰姑娘变身——单元格格式的妙用	027
4.1	边框——灰姑娘的饰品项链	028
4.2	对齐方式——整理梳妆	029

4.3	数字格式——灰姑娘的礼服	030
4.4	自定义数据格式——寻找玻璃鞋	033
第5章	吹毛成猴，以一变十——神奇的复制	039
5.1	喜刷刷	040
5.2	打虎亲兄弟	041
5.3	将copy进行到底	042
5.4	挑三拣四，复制粘贴	043
5.5	剪贴板——我的私家收藏	048
5.6	用图片来定格瞬间	050
5.7	一起拍照吧	051
第6章	锁定目标——定位操作技巧	055
6.1	抄小路走捷径	056
6.2	定位系统	059
6.3	合并不合并，是个问题	060
6.4	工资条的困惑	066
6.5	我的地盘我做主	069
6.6	众里寻她	071
第7章	排序超人	079
7.1	排序就这么简单	081
7.2	行排序的困惑	083
7.3	排序DIY	083

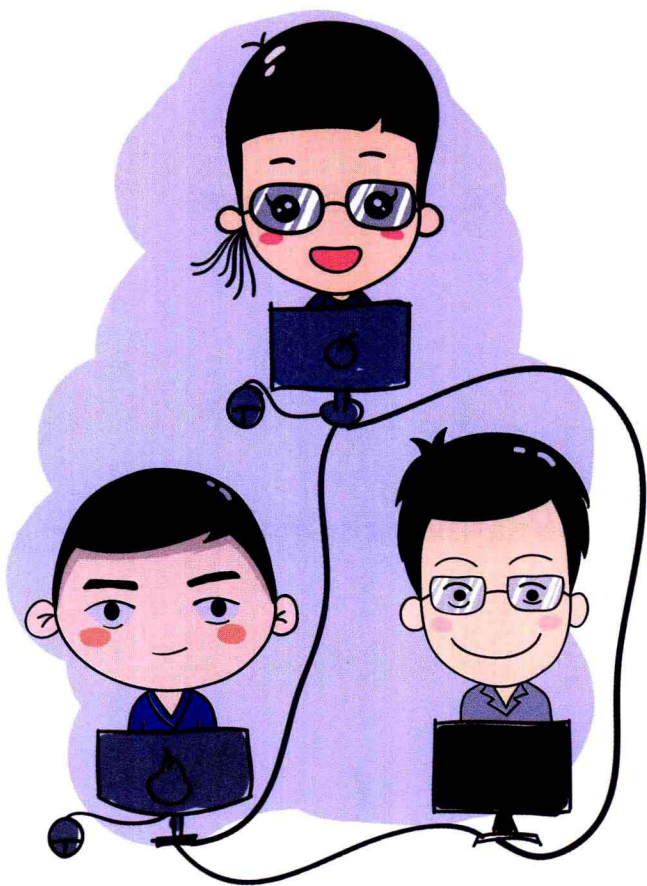
7.4	还是插入空行	086
7.5	报告！情况异常	089
第8章	从沙子中选出小麦——筛选	093
8.1	海选优秀	094
8.2	筛选格式	096
8.3	模糊筛选	099
8.4	筛选也能DIY	101
8.5	最后一次缴费记录	105
第9章	借我一双慧眼——如何方便地查看数据	109
9.1	向左看齐	110
9.2	分分合合	112
9.3	工作簿分身术	117
第10章	报告领导——打印设置不再烦恼	121
10.1	小Y的烦恼1	122
10.2	小Y的烦恼2	126
10.3	分页无忧	128
10.4	打印相关益智问答	130
第11章	花花绿绿的图表	135
11.1	图表秀	136

11.2	屏蔽零值	141
11.3	特殊处理	142
11.4	拆桥	146
第12章	百伶百俐——Excel不为人知的绝技	149
12.1	绘图绝技	150
12.2	Excel也能处理图片	154
12.3	Excel会说话	159

第①章

广而告之

——入群须知



入群须知

山不在高，有仙则名；水
不在深，有龙则灵。

——陋室铭。

本Q群名为“Excel部落”，乃Excel技术交流群，虽谈不上江湖上一大学习帮，却也自成门户，小有名气，引众多慕名者竞折腰。

群设管理员3位，云集Excel爱好者二百，平日谈天说笑，调侃逗趣，生气盎然，却不失浓郁学习风气，技术过招火星四溅；群友行业各异，性格迥然，相亲相爱，俨然一家。

以下人员请勿入群：

- 每天在电子表格上忙到深夜，感觉充实而不觉得累。
- 热衷使用计算器完成数据汇总统计，按键如飞还洋洋得意。
- 自己牛气冲天，认为Excel就是一张交错的表格，不屑学习。
- 不相信Excel可以“改变梦想，可以改变自己，改变命运，改变世界！”

新人入群须知

1. 请先就你的问题进行各种搜索，在没有进行尝试和搜索之前，请勿随意抛出你的问题。

自己去网上查！



2. 我们不是答题机器。如果您的问题因各种原因没有得到及时解决，请勿挑衅攻击。

少惹我！！



3. 提问前，请附上截图或者上传文件至群共享，以便大家能快速地理理解你的要求，避免答非所问的情况发生。

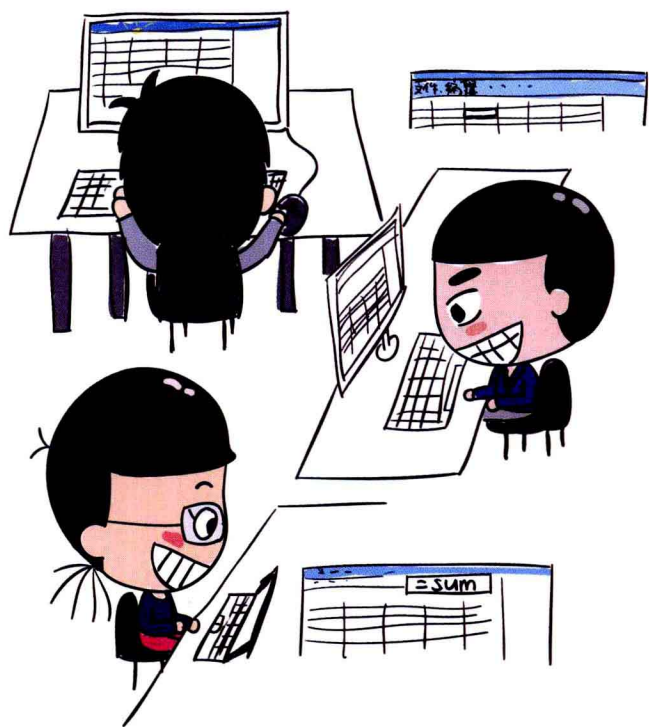
4. 拒绝各种形式的刷屏，抵制广告、不健康图片及不良信息，发现则T。

Excel部落管理团队

2010-3-25

第②章 蓄势待发

——不可不知的Excel常识



2.1 葫芦里装糯米饭

滴滴滴滴，一阵Q响随着音箱猛烈地传了出来。

当时，我正站在离电脑3米远的厨房，系着围裙，右手锅铲，左手菜谱，花痴状。

这个时候，我还是下意识地选择去看一下Q，虽然这样的动作发生过N次，并无异常。但是几分钟后，我发现这是人生中一次难忘的悲剧。

——小月奔往电脑



E爱好：今天精神倍儿好，大家有什么问题可以提出，无事俺要退朝了。🐱

叶枫：老大总是适时出场，就像是那冬天里的一把火，夏天里的一杯可乐。

小龙女：老大，救命啊！sos 🆘

E爱好：咳，疯子闭嘴，生意来了。

叶枫：妹坨，怎么了？看我关怀的眼神 🐼 ，温柔的腔调 💋。

小龙女：我这里有张表格不知道应该如何统计。

	A	B	C	D	E
1	部门绩效分				
2	范 涛 83.3	陈宝龙 86.34	安 秀 63.97	李 强 77.85	王 兰 69.69
3	王桂梅 72.54	富 兴 77.51	于 士 66.33	向 强 66.16	徐高梦 87.12
4	陶 荣 97.87	熊 磊 70.96	何小华 70.25	宋元红 61.75	区龙盛 77.4
5	冯 晓 95.89	支 挥 80.53	刘 尚 88.71	李 克 56.78	隋 产 74.29
6	范 壮 61.86	甘 舒 98.36	陶宏基 84.8	唐均乐 68.18	何 峰 90.42
7	虞 涛 97.97	刘 森 71.35	王丽沙 69.37	戚 广 60.59	计 登 67.63
8	唐 农 89.13	王惠慧 56.06	杨 娟 94	晏 庆 57.71	刘雪向 89.7
9	刘宇光 92.79	石可枝 61.69	杨夏婷 93.47	钱 鹏 94.27	孙 向 86
10	王菲菲 83.07	付 亨 77.4	刘 圆 73.91	朴传明 52.03	韩远山 97.3
11	甘聚厚 68.55	孙丽丽 89.23	田 河 77.5	卢 矿 98.07	刘南英 68.47
12					
13	最高分：		平均分：		
14	最低分：				

肖：Oh, my lady gaga! 把表格做成这个样子!

简直惨不忍睹。拖出去枪毙三分钟，立刻!

叶枫：杯具……

小龙女：😡肖，你好凶，不知者不为过嘛。

E爱好：肖大爷淡定，不要把人给吓了。

肖：不好意思额，一时激动失态了，其实我是心地善良、温柔贤惠的淑女😘。

叶枫：妹妹，不要怕，有我在，他们不敢欺负你。你们这些人能不能阳光点啊？这张表，充分体现了龙MM勤勤恳恳、一丝不苟的工作态度，连空格都对得这么整齐，这是什么？这是我们社会不可缺的一种职业精神。当然，同时也看出Excel的基础知识有点欠缺。

小龙女：别笑话我了，到底错在哪里了？😡

E爱好：龙mm，分数和姓名是两个代表了不同含义的数据，这样放到一起完全没法统计。单元格是一个承载数据的容器，就好像绿豆和黄豆虽然都是豆，可是放到一个瓶子里还是不好分的，Excel只能罢工了。就好像往葫芦里面塞进了糯米饭——放的进去，取不出来。

小龙女：😡那我要如何处理呢？

	A	B
1	部门绩效分	
2	姓名	分数
3	A	90
4	B	86

E爱好: 把表格合为两列。

小龙女: 可是这样排打印起来不好看，表格会变长。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	部门绩效分									
2	姓名	分数	姓名	分数	姓名	分数	姓名	分数	姓名	分数
3	A	90	B	60	C	65	D	70	E	98

E爱好: 合为两列是最利于统计的形式，如果要方便打印，可以做成这样的形式。

小龙女: 谢谢大家。

肖: 咦，怎么有烤红薯的味道。啊，锅糊了！



E爱好:



2.2 探索发现 I ——寻觅工具栏的踪迹

大家好，欢迎走进探索发现栏目，近期部分群友对Excel工具栏产生了浓厚的兴趣，为什么其他人Excel界面上的工具和我的不同？到底是咋的了？是我的Excel生病了还是其他什么原因？欢迎走进探索发现栏目之——寻觅工具栏的踪迹。

——小月煞有介事地说



三娃: 咦，我的字体大小工具栏不见了？

叶枫: 哈，它在和你玩躲猫猫。

三娃: 那它会藏哪呢？昨天还在的。今天上午一个同事用了我电脑后，再打开就不见了。这下可好，本来事情就多，这还给我添乱，我都折腾了好久。