

虚拟化办公场景，让您在欢声笑语中轻松掌握Office职场应用技能。

Broadview®
www.broadview.com.cn

Office 妖精 是怎样炼成的

——Office办公软件职场应用速成

方洁影（网名：小妖） 编著



Office中国站长**王宇虹** EH站长**周庆麟** ET总版主**陈国良** EP站长**赵志东**
徐献文（展翅）和多位微软最有价值专家 / Office畅销书作者 / Office培训讲师

重磅力荐

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

Office 妖精 是怎样炼成的

——Office办公软件职场应用速成

方洁影（网名：小妖） 编著



電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书以对话形式，配合插图，遵循循序渐进的原则，从零开始，通过一个又一个生动有趣的小故事，来描述Office软件在职场中的实际应用。书中除了对一些常用的Office操作有具体介绍以外，更加注重Office使用过程中思路的建立，从源头出发解决问题，让Office真正成为“事半功倍”的职场助手。另外，在幽默风趣的字里行间，还透出了在作者看来更为重要的，即对学习方法的一些感悟。

本书内容涉及Office中的四个组件：Word、Excel、PowerPoint、Outlook。以Office 2013版为平台进行介绍。

本书适合刚刚踏上工作岗位的新手朋友，或者因为不熟悉Office软件操作而掉进“文山表海”中的职场人士阅读学习。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

Office妖精是怎样炼成的: Office办公软件职场应用速成 / 方洁影(网名: 小妖)编著. —北京: 电子工业出版社, 2015.9
ISBN 978-7-121-26920-2

I. ①O… II. ①方… III. ①办公自动化—应用软件 IV. ①TP317.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第186036号

策划编辑: 牛 勇 王新宇

责任编辑: 徐津平

印 刷: 北京嘉恒彩色印刷有限公司

装 订: 北京嘉恒彩色印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16

印张: 21.25

字数: 452千字

版 次: 2015年9月第1版

印 次: 2015年9月第1次印刷

定 价: 59.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zllts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

推 荐 序

大家好，我是展翅，现实中真实的“展翅”，当然我还有个“法定”名字叫徐献文。

“展翅”这两个字是不是特别眼熟？对了，在这本“妖”书里，也有个“展翅”，巧的是，这个“展翅”和书中小妖的关系，也和现实中的展翅和小妖一样……但现实毕竟是现实，与故事还是有不少差异的。

小妖为什么叫妖？这个是有来历的。所谓妖，乃是历经天、地、人三劫，苦心修行后炼成的一种精灵，与人一样可邪可正，其正者皆经受考验并成正果。小妖修炼Excel据说有“千”年了——这是小妖自己说的，所以她面对各种各样的Excel问题都极具自信。由于她以“千”年的恒心与毅力，在Excel上的功力和劲头也颇具妖道。

与小妖认识是在2007年冬天的一个晚上，我和Excel精英培训网的赵志东（网名：兰色幻想）、邓晶杰（网名：小鲤鱼）在QQ上商讨函数中级班（Excel精英培训网免费在线课程）开课的事情，小妖第一次参加，对我们三人的讨论几乎是完全插不上嘴。开课课后小妖任学委，尽职地完成培训。这期间感觉小妖的函数水平进展神速，以至于我们都怀疑她是否是来“卧底潜伏”的。此后小妖在各种竞争或非竞争性的Excel练习中腾挪叱咤，而且提供了一个又一个巧妙又独辟蹊径的解法。在我一次上课讲述两个表格核对时，小妖也在旁，向我展示了一个技巧，通过条件格式只用了一步就完成了对两份相同表格中有差异的数字进行颜色标注。

我：这不是取巧吗？

小妖：Excel就是给我们用来取巧的，只要在当前题目中有共性就可以了。

我：……

在小妖看来，Excel给我们提供了众多的功能，但并非一定要学习这么多，或者使用复杂的、多步骤的方法，这也不是Excel软件的本意。而取巧的使用，只要能满足当前的需求，具有一定的通用性就好了。

在2010年的1月，小妖在得知赵志东去深圳授课，并且我也同去之后，不但自己打“飞的”飞来深圳，还带动了另一位论坛资深人士金俊杰（网名：瑾愷）一起。这使我不禁惊讶她对Excel的着迷，并感叹“妖力”的影响力也不一般。在深圳碰头上课的时候，小妖不断地在底下“开小差”，在自己的电脑上给课程内容添加各种各样的解题妖法。这时候的小妖，已经不满足于在论坛函数中级班担任一个学委了。

小妖将她的这些时不时火花一样跳出的思维贴了个标签为“妖言”，并逐渐形成一个理念：Excel未必需要使用多复杂的功能步骤、编写多长的公式，也未必非VBA不用，而是使用规范的数据源以便后期进行各种数据整合，而此时往往使用最简单易行的方法即可。小妖的“妖言”系列不断出炉，比如《改变影响Excel效率的十大旧习



惯》、《If函数之小狗狗过沙漠》等视频和“万恶的合并单元格”、“水管函数”、“蚯蚓文”等各种妖言，以及在论坛发布的利用Excel VBA自动批改的自助闯关游戏等，都是依据这样的理念。

小妖在参加了第一次函数中级班后一发不可收拾，陆续参与了多期函数中级班，乃至函数高级班，并开始担任函数高级班的讲师。而且，期间还没停止过在论坛的服务工作、撰写博客文章、各类公益性学习交流的课程，等等。这期间，妖不止一次高兴地说：“我连任这一年度的微软MVP了。”

于是，妖开始顺理成章地写书了。

这本书的定位是：通过最通俗的方式，将最简单、最实用的方法分享给大家，而且用讲故事这种最容易让大家接受的形式来编写。小妖透露当时的想法是，将Office的功能写下来做个记录，而故事形式的另一个作用在小妖看来，就是Office本来就如小说般通俗，特别是面对办公一族。很高兴的是，这本书能与大家见面，而不至于仅仅是一个记录，只能静静地呆在某个抽屉里面或者电脑硬盘中。

在这本书里面，每个人都有现实的原型，有小妖身边的某个人、论坛里的某个人，或者某些人。也许您会发现其实我们每个人就是书中的某个人，对Office的掌握也是停留在某个阶段上。因此也完全可以想象得到，读完这本书，我们每个人都会像书中的这个“某人”一样，最终都能修炼出一些Office的“妖道”出来。

徐献文（网名：展翅）

2015年6月26日

自序

走上这条路，是巧合也是必然，回首这几年，几多欢笑又几多自虐……

2006年是我人生中的转折点，正是那一年，我在Office中国（<http://www.Office-cn.net/>）注册了一个ID。当时我还在多家与人力资源管理（HR）相关的专业网站上注册了ID，因为HR才是我的职业。原本只是想通过看些有意义的贴子来打发许多多余的时间，哪知从此我就走上了一条“叛变”HR的不归路，且一发而不可收拾……

我从1996年开始工作起（我是不是暴露了什么?!）就接触Office软件了，只是之前都是为了完成工作才去学习，是一种无奈。我在大学里的专业是英语语言文学，与Office风马牛不相及，Office里所有的函数化作英文单词时我都认得，一旦爬进单元格里，它们就变成了“来自星星”的符号。只不过当一个人真的花时间精力去解决问题时，问题就一定能被解决，于是在不知不觉中，我渐渐成了公司里的“电脑高手”。可是走进论坛以后我才知道，自己那点连VLookup函数的脾气都没完全摸透的“三脚猫”水平，离“高手”不知相去了几多远。兴许是那段时间实在太闲，我竟一头扎进了题海，不仅是论坛，还加了N多QQ群，直到2007年底的某一天……

那天我在家待得好好的（先摆个无辜状），Excel精英培训网（<http://www.excelpx.com/>）的站长赵志东（网名：兰色幻想）突然来敲我QQ的门，问我有没有时间在网上传一些无酬课程，这一讲就是一年，这是我系统学习Excel的开始。我初期的学习方法很简单，就是把菜单拉下来一个一个测试，然后再把“帮助”里或者别人技术文章里晦涩难懂的文字咀嚼无数次后重新拼凑成我能够理解的故事，于是什么“If函数的小狗狗过沙漠版”、“Offset函数的梦游版”都冒出来了。

自那时起，QQ上答疑、做课程视频、写技术博文……这些就成了我生活中不可缺少的部分，我曾利用Outlook和Excel统计了一下自己的时间安排，发现除了吃饭、睡觉这些人生非做不可的事和本职工作以外，余下的时间，几乎全部砸给了Excel，也就是平均每天不少于四个小时，甚至经常为了解一道难题，自虐地熬到深更半夜还在烧脑。当时那样自虐，一开始也许是为了打发时间，渐渐地也就变成了一种兴趣，直到有一天，我出于好奇向Office中国的站长王宇虹（网名：tmtony），一位资深的MVP打听什么是MVP，他的回答竟是“你也可以成为MVP”。那是2009年，我运气很好，只申请了一次就成功了。

之后的QQ上答疑、做课程视频、写技术博文……自虐根本停不下来。不仅如此，我还把范围扩展，Word、Excel、PowerPoint、Outlook都成了我的自虐元素。

要想把Office学到精，确实是件自虐的事情。可是这个几乎每个办公人员都要用到的软件，不能靠每个使用者的自虐存在于这个地球上啊，于是我问我自己，为什么会这样？原来只是一个习惯的问题：比如Word的先打字后排版，就累死了无数人；再比



如Excel的中式表格，就让统计不得不祭出N多高大上的函数代码。

于是解决的方法就出炉了，那就是：改变习惯！

可是改变习惯看似容易，实质却是最具挑战的一件事。我有一个同事做财务的，我曾经善意地告诉她改一下表格结构会让她的工作轻松N的N次方倍，后来过了好几个月她才来告诉我，她后面做表一定按我说的法子做。我天天在她身边，有着潜移默化的作用，她尚且花了几个月的时间来适应，更何况那些仅在QQ上与我交流寥寥几句的呢？

然后我就想，要不写一本书吧，不仅把技术性的内容写出来，也把学习的过程、学习的方法、学习的思路，甚至改变习惯所带来的一些冲突都写出来，这样也许比单纯写技术内容更有用。再然后一些狗血剧情就慢慢在我脑中展开……再然后，就有了这本书。

在这个过程中，我得到过很多帮助，比如来自Office中国、Excel精英培训网、ExcelHome (<http://club.excelhome.net/>)、Excel技巧网 (<http://www.exceltip.net/>) 等这些国内知名专业网站的站长和多位版主。经过这几年，我和他们也成为了现实中的好友，当他们听说我有书要出版，都欣然帮我写推荐语，并送上祝福。在此，我对所有帮助过我的人表示衷心的感谢！这其中，我尤其要感谢我的父母，他们不仅给了我生命，还教了我很多做人的道理、学习的方法，我能有今天，与从小他们对我的教育密不可分。谢谢！

方洁影

2015年6月27日

推 荐 语

（排名不分先后）

本书以职场故事为主线，通过轻松活泼的语言展现了一个Office菜鸟逐步晋升为Office高手的辛路历程。无论你是Office哪个级别的用户，本书都有让你想尽快把它看完的冲动。本书的另一个特色在于，注重对使用Office解决实际问题的思路方面的剖析，做到以不变应万变，在职场中立于不败之地。

——微软最有价值专家 Office畅销书作者 宋翔

小妖，一个横行于表格间的精灵。见过她的人都知道，她还是一位很有故事也很会讲故事的女生。当她聊起她所经历的那些奇闻轶事，总会让身边的人感慨原来Office的世界是如此精彩而有趣。如今，她把把这些故事都写进了书里，我建议你不要在睡前读这本书，否则您会和我一样放弃睡觉的念头，忍不住一口气全部读完！

——微软最有价值专家 Excel畅销书作者 方骥（网名chrisfang）

这本书继承了小妖一贯的幽默风格，在看似轻松的字里行间，汇集了大量的实战案例，并以作者的成长历程为主线，向读者展示了一个完整的学习过程，即使是完全没接触过Office软件的零起点用户，也可以迅速找到学习的方向，稳步提升自己的Office应用水平。

——微软最有价值专家 王佩丰（网名：小佩）

很少有人能像小妖这样将枯燥的学习当作故事讲的。目前市场上办公软件类图书不可谓不多，但是愿意让初学者捧读的确实有限。这部书不愧是优秀的办公软件类初级教程，作者没有拘泥形式，而是娓娓道来一个一个的小故事，幽默的文风，简洁的文字，令人不忍释卷。在自然而然中结识了一群人物，在潜移默化中掌握了四门软件，在嬉笑无形中增强了学习信心。相信小妖的伏案笔耕是有价值的，她的价值正是您的收获！

——微软最有价值专家 法立明（网名：faliming7）

本书以主人公“小妖”从职场“菜鸟”到Office“妖精”的蜕变为主线，模拟各种工作场景，从实际案例出发，用诙谐生动的语言和故事的形式诠释、展现了Office四大组件的各项功能。或许您正面临着和“小妖”一样的困惑，那么请阅读这本书吧，您一定会从中找到答案！

——微软最有价值专家 贾祥伟（网名：JLxiangwei）



技术书籍最大的特点就是枯燥，但这本“妖”书却是个例外，小妖通过一个又一个办公室故事，生动描述了她自己学习Office的过程，也许还有一些故事情节本身就是她的亲身经历……让读者在故事情节中快乐地领悟Office。

——微软最有价值专家 梁才（网名：little-key）

初入职场青年的福音。本书模拟实际办公场景，并介绍了Office常用组件的初级且实用的办公技巧。认真熟读此书，并配合练习，便可以在简历里自信地写上“Office使用程度熟练甚至精通”。

——微软最有价值专家 翟振福（网名：cleverzhzhf）

Office妖精其实很容易做到，看完这本书你会和我一样，一句话开窍，一本书成精。相信我没错的！

——微软最有价值专家、闪客启航PPT教室室主 曹瑛（网名：情意阿瑛）

Office“三剑客”Excel、Word、PowerPoint在此书中都有所涉及，此书通过一个个贴近工作的案例，把Office技巧融入到了实际工作中。让职场新人远离晦涩的Office术语，从“思路”着手处理问题，带动学习热情，相信此书可以让朋友们在职场中游刃有余、事半功倍。

中国铁通上海分公司 51CTO、ExcelHome讲师 黄俊俊（@热麒麟）

本书系统地介绍了Office 2013中常用的四大组件——Word、Excel、PowerPoint、Outlook，为即将踏上职场的各类人员提供了一个很好的入门途径。你会拿起这本书，起码说明你对Office是有好奇心的。借用Jack Ma的一句话：梦想总是要有的，万一实现了呢？想成为Office妖精，请看这本书吧，它会让你的愿望变成可能。

——微软IT学院 方志凯

工作十年，我以为自己已经是Office老手了，Word、Excel、PPT等都是经常使用的工具。今天看了小妖的书，才发现原来Office还有这么多神奇之处，呃，原来我还一直用着各种笨笨的方式去操作。一如既往喜欢小妖这种轻松、风趣的语言风格，而且书中选择的案例太有代表性了，实用、适用，让我迫不及待要重新学一遍。要知道，小技巧往往可以节省大量的时间，而时间不就是生命吗？

——十年Office软件使用者 陆晨

人物介绍



小妖 本书主人公，职务是老板的秘书，从菜鸟开始成长。



程诺 Word高手，公司行政主管。性格活泼，想象力丰富，传闻其讲课水平也超一流，也正因为如此，拥有一大堆粉丝。在Word方面给了小妖无数无私的帮助。



展翅 Excel高手，公司网管，逻辑性很强，说话办事慢条斯理，给人的第一印象虽然是偶像派小生，可是典型的“天然呆”加“技术宅”造就了他不善体贴的个性，说话总是将人噎个半死，以致多次相亲无果。在Excel方面给了小妖无数无私的帮助。



皮特 外号“特皮”，女汉子一枚，PPT及各种“歪门邪道”高手，职务虽是出纳，却从未见她在Excel方面出过手（传闻其中另有故事），既是益友，也是损友，口头禅是“姐姐我如何如何……”

老板 工厂厂长，不懂电脑，做事要求完美。

其他人物 赵平、蔡构、常莞、各部门经理等。

目 录

入 门 篇

- 第1天 元宵节放假公告 / 2
- 第2天 公告的改进版 / 10
- 第3天 会议通知 / 19
- 第4天 整理联系人和邮件 / 31
- 第5天 各部门宣传册征订数量 / 44
- 第6天 宣传册征订数量统计表的改进版 / 54
- 第7天 宣传册征订数量统计表的后续问题 / 64
- 第8天 会议记录 / 71
- 第9天 行程表 / 80
- 第10天 订酒店 / 89
- 第11天 会议讲稿（上） / 97
- 第12天 会议讲稿（下） / 105
- 第13天 联系人小卡片 / 114
- 第14天 制作座位牌 / 122
- 第15天 工作日志 / 133

Word篇——规章制度

- 第16天 用到让人掀桌子的编号 / 146
- 第17天 批量修改格式 / 155
- 第18天 让Word自动起来 / 164
- 第19天 把一篇文档“分割” / 174
- 第20天 制度草案的审批 / 180

Excel篇——出入库单

- 第21天 表格的种类 / 190
- 第22天 制作“数据库”结构的表格 / 200
- 第23天 制作“打印表单” / 209
- 第24天 Excel中的统计利器（上） / 218
- 第25天 Excel中的统计利器（下） / 226
- 第26天 动态图表 / 235
- 第27天 颜色也能自动 / 242
- 第28天 限制录入内容 / 250
- 第29天 打印明细表 / 258
- 第30天 函数和公式基础 / 267

PowerPoint篇——老板要到外面去讲课

- 第31天 Office鼠绘基础 / 276
- 第32天 格式不需要逐张设置 / 289



第33天 让PPT“动”起来 / 299

第34天 让PPT“秒换外装” / 309

第35天 讲课前的准备 / 315

第36天 …… / 320

索引 / 322

后记 / 327

结束语 / 328



××××年2月9日，经过春节前的一系列面试考核与职前培训，小妖被“文山表海无限发展公司”设在N市郊区的工厂正式录取了，从此开始了她在“文山表海”中的“妖生”。

第1天 元宵节放假公告

标签

Word显示比例	Word【视图】-【显示比例】
Word字体格式	Word【开始】-【字体】
Word段落对齐方式	Word【开始】-【段落】-【居中】/【右对齐】/【两端对齐】

补充

Excel显示比例	Excel【视图】-【显示比例】
Excel字体格式	Excel【开始】-【字体】
PPT显示比例	PPT【视图】-【显示比例】
PPT字体格式	PPT【开始】-【字体】
PPT段落对齐方式	PPT【开始】-【段落】-【居中】/【右对齐】/【两端对齐】
Outlook字体格式	Outlook邮件/日历/联系人【设置文本格式】-同Word相关设置
Outlook段落对齐方式	Outlook邮件/日历/联系人【设置文本格式】-同Word相关设置

心得

- ◎ Office操作的第一步是选取对象
- ◎ Word使用过程中不要用【空格】填满页面

妖言

- ◎ 千万别拿电脑当打字机用
- ◎ 遇到问题时先给电脑“挠下痒痒”
- ◎ 商务用Office不宜太过花哨

示例文件

公告.docx

老板 小妖，欢迎你正式加入“文山表海无限发展公司”，从今天开始，你就是“文山表海”中的一员了，好好干！

小妖（满怀信心）嗯！

老板 你的第一个任务，打个公告：元宵节下午放假半天。

小妖 好的。

（半小时后）

小妖 老板，公告打好了（图1-1），（略显心虚地小声）您看一下。

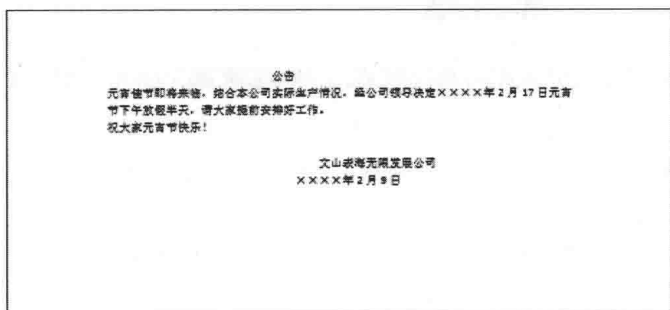


图1-1

老板（额上三条黑线）小一妖一，你不觉得你这个公告长得太难看了点吗？

小妖（小声）呃……该有的内容都写上去了呀。

老板 什么？

小妖 没没没什么，我这就去改。

（小妖回到自己的座位上）

小妖 我在屏幕上看到字蛮大的，怎么一打印出来就这副德性？

程诺 小妖，这是你第一次用Word吗？不错啊，能把字都打出来了，嘿嘿。

小妖 打字是敲了三个月的某山打字通练出来的，但是Word……以前虽然不是没用过，只是……

程诺 只是没用心用过，以为Word就是个简单的打字机？

小妖 ……

程诺（做了一个小动作）你看看，现在字还大吗？

小妖（睁大了眼睛）哇！你刚才对我的电脑下了什么毒手啊，怎么一下子变那么小了呢？

程诺“下毒手”？我喜欢你这种说话方式！

小妖（小声）今天是什么日子？

程诺 看好了，只是按住【Ctrl】键的同时动了一下鼠标中间的滚轮……

小妖（照着操作，同时张大了嘴。）



程诺 你有没有看到，最下面的这一条，叫作【状态栏】（图1-2）。文字大小改变的同时，整个页面也在变，而且【状态栏】的右边也跟着发生了变化。

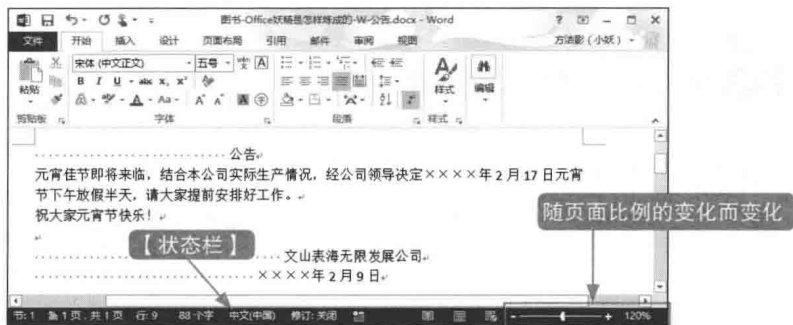


图1-2

小妖 【状态栏】？这名字，是体现各种“状态”的吗？不过里面有好多内容，都是干嘛的？显示页数？统计字数？

程诺 你想一下子把【状态栏】里的东东全弄懂？不怕脑袋被噎着？

小妖 好吧，你当我刚才啥都没说。继续，这“120%”？

程诺 这就是【显示比例】，其实字体并没有任何变化，只是显示比例进行了调整，现在是正常显示比例的120%。

小妖 （用鼠标点了点【放大】的“+”和【缩小】的“-”按钮）好玩……还有没有其他方法可以改显示比例的？

程诺 很多啊，比如直接用鼠标主键【单击】一下【状态栏】最右边的【缩放级别】，将其设为“120%”，或者，从【视图】选项卡下找到【显示比例】（图1-3）。

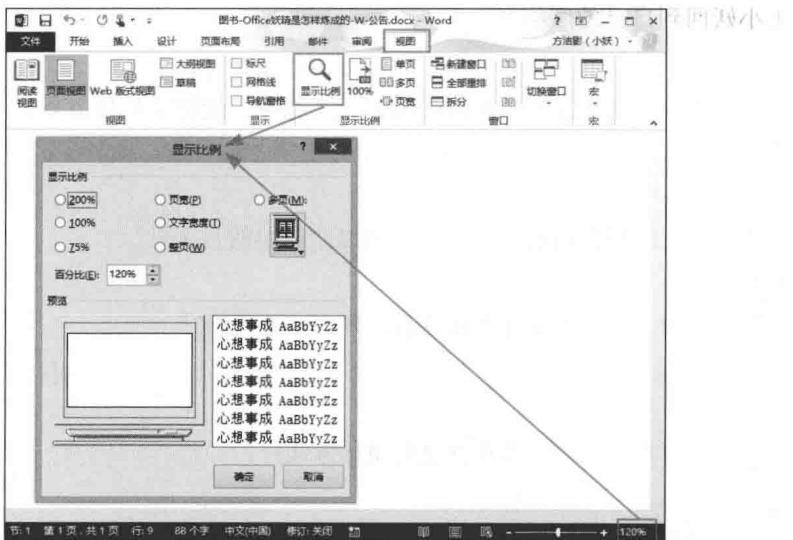


图1-3