

不一样的  
职场生活



Different  
workplace life

# OFFICE

+ 工间健身

# 速达 成记

Speed  
up!



德胜书坊 著



我不是一本书，  
我是两本书  
你的第一本  
“轻办公”读本

中国青年出版社



今天的我，  
会超实用的 Office 技法，  
轻松搞定工作中遇到的  
所有办公难题！

明天的我，  
会超轻松的健身小妙招，  
工作之余也能随时锻炼  
维持轻盈体态！

我既能帮你学习知识，  
也帮你保持健康，  
你只需跟上我的脚步！



附赠独家秘料

(获取方法详见封二)

系列图书绘制手帐简笔画、  
呆萌简笔画等图形元素材  
(透明背景格式)

扫码观看上千个操作  
技法微视频

2000 套办公模板拿来即用  
7 个实用办公小软件  
实用办公学习 PPT 电子书



**OFFICE**  
**速成记**  
**达人**

⊕  
工间健身

Speed  
up!

不一样的  
职场生活

Different workplace life

德胜书坊 著

中国青年出版社

## 律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

## 侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室  
010-65233456 65212870  
<http://www.shdf.gov.cn>  
中国青年出版社  
010-50856028  
E-mail: editor@cypmedia.com

## 不一样的职场生活—— Office达人速成记+工间健身

德胜书坊 著

出版发行：中国青年出版社  
地 址：北京市东四十二条21号  
邮政编码：100708  
电 话：(010) 50856188 / 50856199  
传 真：(010) 50856111  
企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司  
策划编辑：张 鹏  
责任编辑：张 军  
封面设计：张旭兴  
印 刷：北京凯德印刷有限责任公司  
开 本：889 x 1194 1/24  
印 张：10  
版 次：2019年3月北京第1版  
印 次：2019年3月第1次印刷  
书 号：ISBN 978-7-5153-5336-4  
定 价：59.90元  
(附赠独家秘料，获取方法详见封二)

## 图书在版编目(CIP)数据

Office达人速成记+工间健身 / 德胜书坊著. — 北京：中国青年出版社，2019.1  
(不一样的职场生活)  
ISBN 978-7-5153-5336-4  
I. ①O… II. ①德… 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(2018)第228599号

本书如有印装质量等问题，请与本社联系  
电话：(010) 50856188 / 50856199  
读者来信：reader@cypmedia.com  
投稿邮箱：author@cypmedia.com  
如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.cypmedia.com>

## 简笔画之表情篇

•ω<)♡ =ω=)!!!... Γ•ω•)Γ ' \_>' )✿ ÷ω÷)♠ (°>∩<°)∩



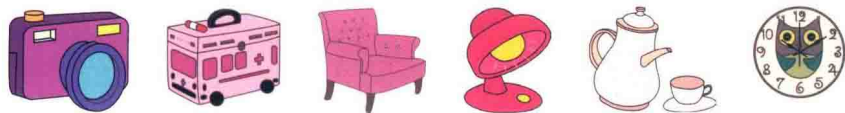
## 简笔画之美食篇



## 简笔画之人物篇



## 简笔画之生活用品篇



## 简笔画之装饰花纹篇



+ 简笔画达人速成记

# 健工 身间



# 早做完，不加班！

“不一样的职场生活”系列图书附赠资源获取方式：

## 方式一

关注“德胜书坊”微信公众平台  
(ID: DSSF007)，直接在对话窗口  
回复关键字 168999，点开推送文章，  
即可在文中获取资料下载地址。



## 方式二

扫码加入 QQ 职场达人交流群  
(群号: 498113797)，在群文件中  
获取资料网盘下载地址，更有志同道  
合的小伙伴和不定期的福利等着你！



# 目录

## CONTENTS

Chapter

01

绪论

SECTION  
01

无处不在的 Office .....

12

SECTION  
02

各显身手的 Office 家族成员 .....

13

SECTION  
03

相互扶持的 Office 三人帮 .....

17

Chapter

02

用好 Word 不加班

SECTION  
01

Word 记事本 .....

23

01 一招搞定中、英字体格式 .....

23

02 为识字卡上添加拼音 .....

25

03 Word “选择”工具超级好用 .....

26

04 快速删除文档中多余的空格 .....

27

05 剪贴板的妙用 .....

28

SECTION  
02

自动化排版让你轻松办公 .....

30

01 编号功能巧应用 .....

30

02 统一设置文档样式 .....

32

03 提取精华——目录 .....

35

04 为文档添加脚注 .....

36

SECTION  
03

怎样的页面版式会好看? .....

37

01 文档页面设置你知道多少? .....

37

02 实现单栏和双栏混排效果 .....

38

03 水印文档巧实现 .....

40

04 为文档添加页眉页脚 .....

41

05 删除首页码 .....

42



## 图文排版有讲究

## SECTION 01

好的图片会让内容更精彩

44

01 图片处理花样多

45

02 图文混排有诀窍

49

03 迅速提取文档图片

53

04 一次性删除文档所有图片

54

## SECTION 02

小图形有大智慧

55

01 使用形状突显主题文本

55

02 SmartArt 工具的使用

57

## SECTION 03

你不知道的表格排版功能

59

01 你知道制表符吗？

59

02 利用表格进行图文混排

60

03 文本与表格间的切换

61

04 并排放置两个或多个表格

63

## 审阅功能帮大忙

66

## SECTION 01

查看文档有妙招

67

01 快速浏览文档的3种方式

67

02 一键知晓文档信息

72

## SECTION 02

文档审核很重要

73

01 自动校对拼写和语法

73



## 好习惯是这样养成的

- |                   |                        |     |
|-------------------|------------------------|-----|
| 02                | 批注功能很实用·····           | 75  |
| 03                | 使用修订功能修改文档·····        | 76  |
| 04                | 多人同时编辑一个文档·····        | 78  |
| <b>SECTION 03</b> |                        |     |
|                   | <b>保护好你的文档</b> ·····   | 81  |
| 01                | 对文档进行加密保护·····         | 81  |
| 02                | 对文档进行限制编辑·····         | 82  |
| <b>SECTION 01</b> |                        |     |
|                   | <b>表格的格式很重要</b> ·····  | 85  |
| 01                | 你会修改默认字体吗?·····        | 85  |
| 02                | 巧设表格框线·····            | 86  |
| 03                | 数字格式设置不是小事·····        | 88  |
| <b>SECTION 02</b> |                        |     |
|                   | <b>准确高效的录入数据</b> ····· | 91  |
| 01                | 拒绝重复输入·····            | 91  |
| 02                | 有序数据输入的好方法·····        | 93  |
| 03                | 自定义序列输入法·····          | 95  |
| 04                | 身份证号码输入有妙招·····        | 96  |
| <b>SECTION 03</b> |                        |     |
|                   | <b>几种数据查找的方法</b> ····· | 98  |
| 01                | 查找指定数据内容·····          | 98  |
| 02                | 定位条件按需查找·····          | 99  |
| 03                | 一键替换数据内容·····          | 100 |
| 04                | 突出显示数据内容·····          | 100 |





## 数据分析更轻松

103

SECTION  
01

## 排序其实很简单

104

01 按照指定的数据列排序

104

02 文本也能实现排序

104

03 多条件排序的规则

106

04 自定义排序的规则

107

SECTION  
02

## 让数据筛选更高效

108

01 自动筛选很方便

108

02 筛选条件我来定

109

03 在受保护的工作表中筛选数据

110

04 一键清除筛选结果

112

SECTION  
03

## 分类汇总并不难

113

01 按字段进行分类汇总

113

02 同时汇总多个字段

114

03 复制分类汇总的结果

116

04 合并数据超简单

117

SECTION  
04

## 一眼看穿数据表

119

01 创建数据透视表

119

02 在数据透视表中添加计算项

121

03 数据透视表也能实现排序

122

04 数据筛选神器——切片器

123



## 函数必不可少

126

## SECTION 01

## 公式=数学运算式?

127

## 01 公式输入法则

127

## 02 一键填充公式

128

## 03 单元格引用方法

129

## 04 数组公式巧应用

131

## 05 公式审核很方便

132

## SECTION 02

## 经典函数再现江湖

133

## 01 函数的种类

133

## 02 你知道几种函数输入方法?

134

## 03 RANK函数

135

## 04 提取身份证中有效信息

136

## 效率证明能力

141

## SECTION 01

## 让你的文字与众不同

142

## 01 制作文字透视效果

142

## 02 制作超酷的标题文字

145

## 03 不让字体丢失

148

## SECTION 02

## 多用图像、影像有好处

150

## 01 当图片遇上形状

150

## 02 不得不提的图文混排

152

## 03 表格也可以高大上

155

- SECTION 03 PPT 母版功能你会用吗? ..... 159
- 04 插入合适的音\视频 ..... 157

## 让幻灯片动起来

164

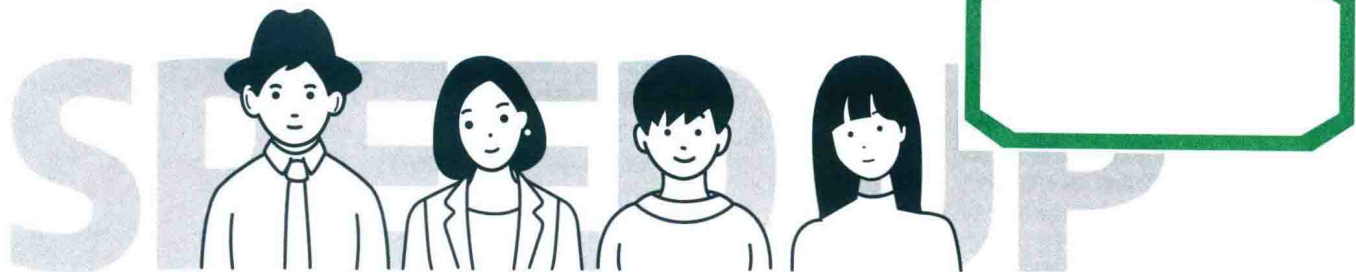
- SECTION 01 灵动的 PPT 让你记忆犹新 ..... 165
- 01 创建文本动画 ..... 165
- 02 创建流程图动画 ..... 169
- 03 创建图片动画 ..... 173
- SECTION 02 做好转场切换工作 ..... 178
- 01 为 PPT 设置切换效果 ..... 178
- 02 链接 PPT 文档内容 ..... 180

## 大胆的秀出你的方案

184

- SECTION 01 我的方案, 我做主 ..... 185
- 01 了解 PPT 放映类型 ..... 185
- 02 放映 PPT ..... 189
- SECTION 02 方案展示多元化 ..... 191
- 01 合并多个 PPT 文档 ..... 191
- 02 让别人无法修改你的方案 ..... 193
- 03 将 PPT 整装打包 ..... 195





**OFFICE**  
**速成记**  
**达人**

Speed up!

不一样的职场生活

+ 工间健身

Different workplace life

德胜书坊 著

中国青年出版社

## 法律声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

## 侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室  
010-65233456 65212870  
<http://www.shdf.gov.cn>  
中国青年出版社  
010-50856028  
E-mail: editor@cypmedia.com

## 不一样的职场生活—— Office达人速成记+工间健身 德胜书坊 著

出版发行：中国青年出版社  
地 址：北京市东四十二条21号  
邮政编码：100708  
电 话：(010) 50856188 / 50856199  
传 真：(010) 50856111  
企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司  
策划编辑：张 鹏  
责任编辑：张 军  
封面设计：张旭兴  
印 刷：北京凯德印刷有限责任公司  
开 本：889 × 1194 1/24  
印 张：10  
版 次：2019年3月北京第1版  
印 次：2019年3月第1次印刷  
书 号：ISBN 978-7-5153-5336-4  
定 价：59.90 元  
(附赠独家秘料，获取方法详见封二)

## 图书在版编目(CIP)数据

Office达人速成记+工间健身 / 德胜书坊著. — 北京：中国青年出版社，2019.1  
(不一样的职场生活)  
ISBN 978-7-5153-5336-4  
I. ①O… II. ①德… 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(2018)第228599号

本书如有印装质量问题，请与本社联系  
电话：(010) 50856188 / 50856199  
读者来信：reader@cypmedia.com  
投稿邮箱：author@cypmedia.com  
如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.cypmedia.com>

**OFFICE**  
**速成记**  
**达人**

**+**  
工  
间  
健  
身

Speed  
up!

不一样的  
职场生活

Different workplace life

# 序言 Preface

## 为你的职场生活 添上色彩!

### 本系列图书所涉及内容

职场办公干货知识+简笔画/手帐/手绘/健身，  
带你体验不一样的职场生活!

《不一样的职场生活——Office达人速成记+工间健身》

《不一样的职场生活——PPT达人速成记+呆萌简笔画》

《不一样的职场生活——Excel达人速成记+旅行手帐》

《不一样的职场生活——Photoshop达人速成记+可爱手绘》

### 更适合谁看?

想快速融入职场生活的职场小白，**速抢购!**

想进一步提高，但又不愿报高价培训班的办公老手，**速抢购!**

想要大幅提高办公效率的加班狂人，**速抢购!**

想用小绘画丰富职场生活但完全零基础的手残党，**速抢购!**

### 本系列图书特色

市面上办公类图书都会有以下通病:

理论多，举例少——讲不透!

解析步骤复杂、冗长——看不明白!

**本系列书与众不同的地方:**

多图，少文字——版式轻松，文字接地气!

从实际应用出发，深度解析——超级实用!

微信+腾讯QQ——多平台互动!

干货+手绘/简笔画——颠覆传统!

### 附赠资源有什么?

你是不是还在犹豫，这本书到底买的**值不值?**

非常肯定地告诉你：六个字，**值! 超值! 非常值!**

简笔画/手帐/手绘内容将以图片的形式赠送，以实现“个性化”定制;

Word/Excel/PPT专题视频讲解，以实现“神助攻”充电;

更多的实用办公模板供读者下载，以提高工作效率;

更好的学习平台（微信公众号ID：DSSF007）进行实时分享!

更好的交流圈（QQ群：498113797）进行有效交流!



# 系列书使用攻略





# 目录

## CONTENTS

Chapter

01

绪论

SECTION  
01

无处不在的 Office .....

12

SECTION  
02

各显身手的 Office 家族成员 .....

13

SECTION  
03

相互扶持的 Office 三人帮 .....

17

Chapter

02

用好 Word 不加班

SECTION  
01

Word 记事本 .....

23

01 一招搞定中、英字体格式 .....

23

02 为识字卡上添加拼音 .....

25

03 Word “选择”工具超级好用 .....

26

04 快速删除文档中多余的空格 .....

27

05 剪贴板的妙用 .....

28

SECTION  
02

自动化排版让你轻松办公 .....

30

01 编号功能巧应用 .....

30

02 统一设置文档样式 .....

32

03 提取精华——目录 .....

35

04 为文档添加脚注 .....

36

SECTION  
03

怎样的页面版式会好看? .....

37

01 文档页面设置你知道多少? .....

37

02 实现单栏和双栏混排效果 .....

38

03 水印文档巧实现 .....

40

04 为文档添加页眉页脚 .....

41

05 删除首页码 .....

42

