**职场白骨精必备的PPT&Excel秘笈**

**（Office综合课程PPT+Excel 2天精通版）**

**【课程介绍】**

本课程是由Office名师李宝运结合多年的培训经验和终端单位的实际需求编写的Office培训精品课程。

李宝运老师是2018中国讲师金话筒奖**全国十强培训师**、2020-2021年度中国十强讲师、2019-2021年度培训行业标杆人物、**金山办公（KVP）最有价值专家**、**微软办公软件国际认证MOS大师级专家、**中国科学院人才中心特邀讲师、北京大学光华管理学院特邀讲师、PPT设计与商务演示实战专家、Office高效办公权威专家。

李宝运老师也是**工业和信息化部权威认证的大模型开发高级工程师、人工智能训练高级工程师、AI智能体应用高级工程师、**阿里巴巴达摩院人工智能高级训练师、AI人工智能资深实战派讲师、AI智能办公与职场效能提升实战专家。

李宝运老师**拥有国家版权局权威认证的12门版权课程，其中6门Office版权课程。**他具有15年专职培训经验，2024和2025年度共讲授300多场AI+Office课程，好评率常年在98%以上。

李宝运老师的**PPT品牌课程：《职场白骨精必备的PPT秘笈》**，以PPT职场/商务应用为主线，颠覆传统的认识，强化视觉思维，以全新的观念和规范的流程制作PPT，囊括了从演示文稿快速创建、文字、图片、形状的高效应用技巧、页面排版美化、模板设计、超酷炫动画、专业演示汇报等PowerPoint高级技巧。学员和讲师同步案例操作，助力学员在短时间内成为PPT高手，使没有美术基础和设计功底的学员也能够快速掌握设计美化要领，做出高大上的PPT作品，并传授PPT演示的大师级绝招，助力学员实现精彩的PPT商务演示！

李宝运老师的**Excel品牌课程：《职场白骨精必备的Excel秘笈》**，紧密结合职场案例，全面囊括Excel高效管理的各方面精华：Excel高效操作及数据输入技巧、公式与常用函数的用法、数据处理与整理、数据统计分析技巧、数据透视表、高级图表制作等Excel最强大、最实用的功能。让学员在两天时间内掌握Excel的绝世秘笈！通过生动的案例能够举一反三，学以致用，迅速提高学员的Excel水平，成为真正的办公高手、职场白骨精！

**【适用对象】**

本课程适用于企事业单位经常需要对外或对内使用PPT进行展示交流、使用Excel进行数据统计分析的广大职场人士。学员需具有一定的办公软件操作基础，通过本课程的学习，快速掌握一流PPT作品的设计呈现方法、掌握Excel的高效绝世秘笈！实现事半功倍的工作效率，成为当代职场、互联网时代真正的办公高手！

**【课程说明】**

第一天：《职场白骨精必备的PPT秘笈》约6课时

第二天：《职场白骨精必备的Excel秘笈》约6课时

理念讲授 + 实例呈现 + 案例剖析 + 操作示范 + 学员练习 + 一对一辅导。

**【培训大纲】**

**第一天 《职场白骨精必备的PPT秘笈》**

**第1章【快速创建篇】—— 一键如飞，批量制作**

【主要内容】传授PPT创建的神奇必杀技！改变传统的一页页地复制粘贴创建PPT演示文稿的错误制作方法，让Word一步生成PPT！

**1.【一键生成】**如何一步将Word文档生成为PPT演示文稿？

**2.【添加元素】**如何一步为PPT演示文稿增加页眉和页脚信息？

**3.【调整信息】**如何快速隐藏某页面中后台的元素？如何设置首页页码不为1？

**4.【统一风格】**PPT风格不统一，如何在2秒之内统一PPT风格，实现字体大小颜色统一？

**第2章【图形技巧篇】——招招精彩，精中选精**

【主要内容】让你轻松掌握图片和形状等元素的精华处理技巧，掌握高效处理PPT的绝招！PPT配上精美的图片也不再是老大难！

**1.我形我塑造——【形状】的处理效果与呈现**

形状布尔运算功能：组结交剪拆设计技巧与应用

形状编辑顶点功能：经典圆弧效果设计技巧与应用

**2.一图胜千言——【图片】的处理效果与呈现**

抠图去背景的技巧与应用

黑白剪影的制作技巧与应用

高质量的图片网站推荐

什么是精美的PNG图标

去除图片水印的技巧

**第3章【视觉思维篇】——视觉思维，呈现秘诀**

【主要内容】PPT制作的秘诀在于结构化、视觉化，让你的PPT演示文稿不再是大堆Word文字堆积,让你的PPT结构清晰直观，富有创意，百看不厌！

**1.文稿内容结构化视觉化**

什么是视觉思维？

PPT演示文稿结构化视觉化的案例

**2.选择【合适字体】——文字呈现视觉化**

什么是衬线字体与无衬线字体

职场/商务场合字体的经典搭配

一次性替换幻灯片的相关字体

字体快速安装的方法

字体嵌入到PPT中的方法

字体选择性粘贴为图片的方法

**3.善用【SmartArt图示】——逻辑关系视觉化**

将文本快速转换为SmartArt图示

图示编辑方法：添加形状与文本窗格

文稿内容图示化实例：时间轴图示、时间线图示、比喻式、示意图

**4.巧用【图片修饰】——提高图版率实现视觉化**

图片做背景的注意事项

图片填充文字的效果

PNG图标的美化修饰

**5.【图表创意】妙招——图表视觉化创意化**

图片美化数据点

利用整个画面

轮廓形象化

图表实物化

**第4章【版式美化篇】——图文排版，页面美化**

【主要内容】没有设计功底，怎样快速掌握排版美化技巧？本章让你的页面更加美化，非设计人员的你也能实现PPT的专业排版！实现PPT的高端、大气、上档次！

**1.版式设计六原则之一：【对齐】**

对齐突显整洁，对齐方法及实例

如何利用参考线对齐、如何快速排列对齐、如何快速复制对象并对齐、如何利用表格对齐

**2.版式设计六原则之二：【对比】**

对比引发关注，对比方法及实例

PPT中字号多大比较合适？正文多大字号、标题多大字号？如何快速放大缩小字号？

**3.版式设计六原则之三：【聚拢】**

聚拢构建关系，聚拢方法及实例

善于使用Smartart实现元素聚拢、善于将段落拉开距离实现元素聚拢

**4.版式设计六原则之四：【重复】**

重复形成统一，重复方法及实例

快速复制对象有哪些绝妙技巧？图文排版从来都是一生二，二生万物，如何一键实现？

**5.版式设计六原则之五：【降噪】**

降噪助于简约，降噪方法及实例

PPT页面如何快速做到降噪，实现文字少、颜色少、图片少、动画少？

**6.版式设计六原则之六：【留白】**

留白聚焦视觉，留白方法及实例

为什么说优秀PPT的奥秘就在于留白？如何做到留白？

**第5章【动画特效篇】——超酷炫动画，影视般特效**

【主要内容】谁说PPT动画非常简陋、单调？揭开PPT动画的神秘面纱，传授PPT动画制作秘笈，让你轻松实现影视般的超酷炫动画特效！

**1.动画的四大作用**

**2.学习动画的四大难题与四大绝招**

**3.动画的四种类型**：进入、强调、退出、动作路径

**4.经典图表动画**——图表擦除的动画

**5.经典图片动画**——画卷展开的动画

**6.经典图片动画**——电影胶卷的动画

**第6章【专业演示篇】——流畅放映，大师水准**

【主要内容】传授大师级的PPT演示秘笈！让你在登台演示汇报的时候游刃有余，助你一步速成大师级演示水平！

**1.演示技巧：**暂时隐藏放映屏幕内容的技巧

**2.演示技巧：**在放映状态快速到达指定页面

**3.演示技巧：**巧用聚光灯功能，有效突显内容

**4.演示技巧：**巧用放大镜功能，有效强调内容

**5.演示技巧：**巧用墨迹画笔功能，有效标注内容

**6.演示技巧：**PPT文字太小如何放大让全场观众看清楚

**7.演示技巧：**没有激光笔也能有效指示屏幕上要强调的内容

**第二天 《职场白骨精必备的Excel秘笈》**

**第1章：数据高效统计分析技巧**

本章目标：掌握金山WPS表格的常用的统计分析工具，特别是分类汇总、合并计算和特殊排序与高级筛选知识，让数据统计分析更轻松自得！

**1.1单表汇总：快速汇总**

技巧精华：如何一键快速汇总求和

技巧精华：如何快速定位空值、如何替换函数

技巧精华：如何创建分类汇总和多级分类汇总

技巧精华：如何复制分类汇总结果

**1.2多表汇总：合并计算**

技巧精华：多张明细表如何快速合并计算生成汇总表

技巧精华：表头完全一致的多张明细表如何快速汇总

**1.3条件格式**

技巧精华：如何利用条件格式智能找不同

技巧精华：如何利用条件格式自动突出显示单元格

数据验证：如何圈释出不符合要求的无效数据

**第2章：数据透视表精华技巧**

本章目标：详细全面讲解数据透视表的高级技巧，带你了解金山WPS表格的三大神器之一的透视表，使您的数据统计分析更加高效！

**2.1数据透视表的结构**

技巧精华：创建基础的数据透视表

技巧精华：创建多条件汇总的数据透视表

专家支招：数据源规范的数据格式

**2.2数据透视表的布局**

技巧精华：改变行字段的排列顺序

技巧精华：显示隐藏透视表字段的分类汇总

技巧精华：为一个字段添加多种分类汇总方式

专家支招：报表布局有哪三种显示形式及区别

技巧精华：合并居中显示项目标签

**2.3显示报表筛选页**

技巧精华：如何将一个透视表拆快速分成N多个透视表

**2.4数据透视表项目组合**

技巧精华：自动组合日期型数据项

**2.5数据透视表值显示方式**

技巧精华：如何对透视表自定义值显示方式

技巧精华：如何让透视表同时显示数值和百分比

技巧精华：如何利用值显示方式轻松完成业绩排名

**第3章：数据处理整理精华技巧**

本章目标：数据源不规范，统计分析怎么可能正确？老师手把手教你如何快速将数据源规范化！

**3.1数据快速分列**

技巧精华：如何快速拆分数据

技巧精华：如何快速添加字符或替换字符

技巧精华：如何实现数据的快速分列

技巧精华：如何一键处理不规范日期

**3.2数据输入有绝招**

技巧精华：如何批量填充空单元格

**3.3二维表转一维表**

专家支招：什么是二维表、什么是一维表

技巧精华：如何利用多重合并实现二维表转一维表

**第4章：职场常用明星函数技巧**

本章目标：掌握常用明星函数，灵活运用函数公式，轻松实现数据处理！

**4.1公式的基础知识**

技巧精华：运算符及优先级

技巧精华：相对引用

技巧精华：绝对引用

技巧精华：混合引用

技巧精华：如何快速切换引用方式

技巧精华：如何公式与值如何快速切换

技巧精华：如何快速打开函数参数对话框

**4.2文本函数**

技巧精华： MID函数获取身份证中的出生年月日

**4.3查找引用函数**

技巧精华：使用VLOOKUP函数按列精确查询

技巧精华：使用VLOOKUP函数按列模糊查询

技巧精华：模糊查询时等级规则表的注意事项

技巧精华：使用XLOOKUP函数逆向查询/多条件查询

**4.4统计分析函数**

技巧精华：使用SUBTOTAL函数如何进行专业统计分析

技巧精华：SUBTOTAL函数与SUM函数的区别

技巧精华：使用RANK.EQ函数统计员工业绩排名（选学）

**第5章：高级图表制作精华技巧**

本章目标：汇集诸多高级图表，图表实用制作技巧大揭秘，传授商务图表的制作之道！

**5.1图表的类型与选择**

**5.2图表制作实用技巧**

技巧精华：如何一键制作图表

技巧精华：如何快速添加数据系列

技巧精华：如何更改图表类型

技巧精华：如何绘制在次坐标轴

技巧精华：如何调整坐标轴最小值最大值

**5.3图表创意设计技巧**

技巧精华：如何利用图片美化数据点

**5.4高级图表制作技巧**

技巧精华：如何制作两轴线柱组合图

技巧精华：如何制作旋风图

技巧精华：如何制作甘特图（选学）

**——【整体答疑，总结提高】——**