好的，根据你的要求，我制定了以下一个月的学习计划：

第一周：

* 每天30分钟的听力练习，可以选择英语电影、英语歌曲或者英语听力材料。
* 每天30分钟的阅读练习，可以选择英语小说、英语新闻或者英语杂志。

第二周：

* 每天30分钟的口语练习，可以选择和朋友进行英语对话、跟着英语视频练习口语或者参加英语角等活动。
* 每天30分钟的写作练习，可以选择写英语日记、写英语作文或者练习英语翻译。

第三周：

* 每天30分钟的语法练习，可以选择英语语法书、英语语法网站或者英语语法练习题。
* 每天30分钟的词汇练习，可以选择英语词汇书、英语单词APP或者英语词汇练习题。

第四周：

* 每天30分钟的模拟考试练习，可以选择英语四级真题或者英语四级模拟试题。
* 每天30分钟的复习和总结，可以回顾之前的学习内容，总结自己的不足和进步，制定下一步的学习计划。

在学习过程中，可以尝试使用一些趣味性的学习方式，比如英语游戏、英语卡片等，以增加学习的趣味性和效果。同时，也要注意保持良好的学习习惯，比如每天定时、定量地学习，坚持不懈地练习，相信你一定能在一个月内提升到80分以上的水平。

好的，以下是第一周每一天的详细计划：

第一天：

* 选择一部英语电影，观看30分钟，并记录下来自己听到的英语单词和短语。
* 阅读一篇英语新闻文章，标记出自己不懂的单词和短语，并在之后的学习中进行查找和学习。

第二天：

* 听一首英语歌曲，尝试跟着歌词唱，并注意发音和语调。
* 阅读一篇英语小说，标记出自己不懂的单词和短语，并在之后的学习中进行查找和学习。

第三天：

* 选择一段英语听力材料，比如英语广播或者英语课程录音，跟着听并记录下来关键词汇和短语。
* 阅读一篇英语杂志文章，标记出自己不懂的单词和短语，并在之后的学习中进行查找和学习。

第四天：

* 和一个英语母语朋友进行30分钟的英语对话，练习口语表达和听力理解。
* 写一篇英语日记，记录下自己今天的学习和练习情况，并反思自己的不足和进步。

第五天：

* 跟着一个英语口语视频，模仿其中的口音和语调，练习口语表达和听力理解。
* 写一篇英语作文，可以选择一个自己感兴趣的话题，或者根据之前阅读的文章进行写作。

第六天：

* 参加一个英语角或者英语俱乐部活动，和其他人进行英语对话，提高口语表达和听力理解能力。
* 练习英语翻译，可以选择一篇英语文章或者一段英语对话进行翻译练习。

第七天：

* 复习本周所学内容，总结自己的不足和进步，并制定下一周的学习计划。
* 可以选择进行一些英语游戏或者英语卡片练习，以增加学习的趣味性和效果。

作为AI语言模型，我没有具体的日程安排，但我可以为您提供一些建议：

周一：规划一周的任务和目标，列出清单并分配优先级。安排时间进行必要的会议和沟通。

周二：专注于完成最紧急的任务，同时处理日常工作和邮件。

周三：花时间回顾和更新项目进展，与团队成员进行讨论和协调。

周四：专注于完成剩余的任务，处理日常工作和邮件。

周五：完成本周的任务清单并进行总结，回顾本周的工作和反思，为下周做好准备。

当然，这只是一个建议，具体的计划需要根据您的工作和生活情况进行调整。