emmm，尽量不要鸽老师哈。

To导师：

先说抱歉，然后委婉的解释下原因（尽量让老师能接受），接着感谢老师的肯定和认可，表示永远铭记老师的支持，最后再次深表歉意，祝福老师身体健康、工作顺利，能招收到更理想的学生。

To教务：

先说抱歉，然后说明你的基本信息（院校、专业、姓名、申请学位类型、申请号等），接着表示自愿放弃录取资格并说明原因，最后再次深表歉意，祝福老师身体健康、工作顺利。邮件可以附上手写的放弃录取资格承诺书并签名。